

ÄLYÄ TUNTEET – mielen hyvinvointi

koulutus lasten tunne- ja itsesäätelytaitojen vahvistamiseen

10.9.2024 klo 9–15, Lapin yliopisto, Rovaniemi

4.2.2025 klo 12–15, reflektiopäivä verkossa



Lapsuudessa opitut tunne- ja itsesäätelytaidot muodostavat perustan hyvinvoinnille. Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva menetelmä opettaa lapsille kannustavaa sisäistä puhetta. Se auttaa vahvojen tunteiden hallinnassa ja vaikeiden ajatusten käsittelyssä. Innovatiivinen menetelmä soveltuu käyttöön ryhmissä ja yksilötyössä.



Koulutuspäivän tavoite

- tarjota keinoja auttaa lapsia säätämään haastavien tilanteiden nostattamia tunteita ja toimimaan hyödyllisellä tavalla sekä vahvistaa selviytyvyyttä stressitilanteissa
- perehtyä Älyä tunteet – menetelmään sekä sen kognitiiviseen käyttäytymisterapian viitekehukseen
- antaa valmiuksia hyödyntää ja soveltaa menetelmää yksilötyössä ja lapsiryhmissä turvakodeissa

Koulutuksen sisältö

- lasten käyttäytymisen haasteet ja kannustava sisäinen puhe
- katsaus kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan
- lasten kanssa työskentely Älyä tunteet – menetelmän avulla
- soveltaminen omaan työhön



Kohderyhmä

- alakoulujen henkilöstö

Toteutus

- koulutusmenetelminä lyhyet alustukset, lyhytelokuvat, käytännön harjoitukset, toiminnalliset pienryhmä- ja parityöskentelyt (sisältää materiaalit)

Kouluttajina kehittämispäälliköt, Pesäpuu ry

- Hanna-Leena Niemelä
sosiaalityöntekijä, AmO
- Christine Vällivaara
VO, psykologi, työnohjaaja, AmO

Ilmoittautuminen 26.8.2024 mennessä:

<https://urly.fi/3uZg>

Koulutus on Opetushallituksen kustantamaa ja opetuksen osalta maksutonta, muista kuluista osallistujat vastaavat itse.

Koulutus pohjautuu Älyä tunteet -materiaaleihin ja suositeltavaa on, että osallistujat hankkivat materiaalit itselleen menetelmän käyttämiseksi. Koulutukseen osallistuvilla on mahdollisuus tilata oma materiaalipaketti 10 % alennuksella Pesäpuun verkkokaupasta. Alakouluikäisten paketti (50€) sisältää tarinakirjan, hahmot, apukäsilehtiön sekä käyttöohjeet. Kouluttajat tuovat materiaalit osallistujille mukanaan.

Lisätiedot

Koulutuspäällikkö Annika Tuomisto P. 040 484 4121
Projektipäällikkö Katja Norvapalo P. 040 484 4185
Koulutussihteeri Tarja Tuisku P. 040 484 4136
etunimi.sukunimi@ulapland.fi