

AVAIMET MIELEN JA KEHON HYVINVOINTIIN

Stressi - Minäkuva - Rentous – Elämänhallinta

24.-25.03.2012



Kurssin tavoitteena on saada kurssilaiset tarkastelemaan omia ajatuksiaan ja käytösallejaan jokapäiväisessä elämässä. Kurssin aikana pyritään auttamaan heitä tunnistamaan tunnetilojen, ajatusten ja asenteiden seurauksena syntyvä stressi, jonka oireina voi olla myös väärää suhtautumista ruokaan, alkoholiin, työhön, urheiluun tai vaikka ihmissuhteisiin.

Fyysisellä tasolla stressin ylikuormitus voi aiheuttaa unettomuutta, verenpaineen nousua, ahdistusta, ruoansulatusongelmia, migreeniä, kipuja, jne.

Ohjelma toteutetaan pääosin keskustelemina luentoina ja harjoitteina. Aiheina ovat mm. minäkuva, stressin synty ja oireet ja erilaiset rentoutusmenetelmät sekä omien ajatusten, asenteiden ja tunnetilojen muutos ja kehittäminen.

LAUANTAI 24.03.2012	klo 8.00	Ilmoittautuminen, majoittuminen ja aamiainen Kurssin esittely ja kurssilaisten tutustuminen toisiinsa Stressi – mitä se on? Tunteet, stressi ja minäkuva -Tarkastellaan sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutuksia minäkuvan ja stressin syntyyn läpi elämän. Stressin vaikutus kehon ja mielen pahoinvointi - Kuinka stressi näkyy ja oireilee meissä.
	klo 12.00	Lounas Tunnista tunteesi - tunteiden vaikutus hyvinvointiimme Rentoutta ja mielenrauhaa luovilla menetelmillä - Harjoituksia; mm. runon kirjoitusta, taideterapiaa, rentoutusharjoituksia sisältää päiväjuoma tauon Keskustelua aiheesta
	klo 17.00	Päivällinen Sauna – illanviettoa
SUNNUNTAI 25.3.2012	klo 8.00	Aamun avaus; liikunnallinen rentoutusharjoitus Aamiainen Tunnekartta välineenä itsetuntemukseen - Oman tunnekartan rakentaminen
	klo 12.00	Lounas Tunnekartta työskentely jatkuu Ravinnon ja liikunnan merkitys hyvinvointiin Kurssin yhteenveto Naurujoogaa

Kurssimaksu on € 100,-/ hlö

Täysihoido Linna-hotelli; H1 € 100,-/hlö H2 € 90,-/hlö

Täysihoido Yölintu-opiskelija-asuntola; H1 € 90,-/hlö H2 € 80,-/hlö

Täysihoidohinta sisältää ruokailut ja majoituksen valitussa majoitusmuodossa

Ilmoittautumiset
I-HKSS/Itä-Hämeen opisto
Arja Partanen, kurssitoimisto
Kaikulantie 90, 19600 HARTOLA
Puh.03-8747469

Lisätietoja
Eija Tikka
Koulutettu hieroja, rentoutuskouluttaja
kiinalaisen lääketieteen opiskelija
sinun.tilasi@hotmail.fi