

NLP:STÄ VOIMAVAROJA SYKSYYN / TALVEEN HAKU PÄÄTTYY 6.9.2026

LAAJUUS 14 t	AJANKOHTA 19.9.2026 -20.9.2026	PAIKKA Kälviä	OPPILAITOS Keski-Pohjanmaan kansanopisto	HINTA 95 €	HAKEMINEN Ilmoittautuminen on päättynyt 6.9.2026
------------------------	------------------------------------------	-------------------------	----------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------

Kohderyhmä

Kurssi on avoin kaikille, jotka haluavat vahvistaa voimavarojaan syksyyn mielellään.

Sisältö

NLP eli neurolingvistinen ohjelmointi (neuro-linguistic programming) on malli siitä, miten ihmisäivot toimivat. Se perustuu ajatukseen, että mieli ja keho ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. NLP:n menetelmillä voi saada välineitä itsetuntemuksen lisäämiseen, stressinhallintaan, tavoitteiden saavuttamiseen ja erilaisten näkökulmien ymmärtämiseen. Lisäksi sanallista ja sanatonta viestintää havainnoimalla voi saada avaimia erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Ihmisen välimatka toiseen on yhtä pitkä kuin välimatka omaan itseen.

NLP:n voi kokea ”mielen kuntosalina”. Siinä missä fyysisistä hyvinvointiaan voi kohentaa kuntosalilla, mielen kuntosalilla treenataan NLP – ohjelmalla! perustietoa NLP:stä NLP:n perustekniikkaa mm. samauttaminen, VAK-tyylit, loogiset tasot, Omat sisäiset rajat, Kolme näkökulmaa ja Hyvin muotoiltu tavoite. Iloisessa ja sallivassa ilmapiirissä tehdään myös erilaisia rentoutumisharjoituksia sekä työstetään kurssin asioita

Voi sanoa, että NLP:tä on meissä kaikissa. Se on elämää. Sen avulla voi tutkia, mitä ihmisissä, minussa ja sinussa tapahtuu, kun voit hyvin, onnistut ja opit helposti!

Kurssilla tehdään erilaisia rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. Lyhyitä alustuksia ja keskusteluja sallivassa ja rennossa ilmapiirissä. Kurssin viitekehyksenä on NLP, josta ei tarvitse olla aiempaa kokemusta.

Aikataulu:

La 19.9. klo 9.30-15.30

Su 20.9. klo 9.30-15.30

Keski-Pohjanmaan kansanopisto tarjoaa lounaan lauantaina ja sunnuntaina.

Lisätietoja

Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2 hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Lisätietoja: kurssin sisältö kouluttaja, luokanopettaja, työsuojeluvaltuutettu, NLP Trainer Janne Turunen 050-546 9630 (miel. klo 15 jälkeen) jannetu@kase.fi

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu ilmoittautuneiden määrään. Ilmoittautumisaikojen päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50 % kurssihinnasta. Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja hakeutumisesta
info.kansanopisto(at)kpedu.fi