

MIELEN HYVINVOINTITAITOJA JA NLP

| | | | | | | |
|------------------------|---|-------------------------|---|----------------------|--|--|
| LAAJUUS 14 t | AJANKOHTA 20.2.2027 -21.2.2027 | PAIKKA Kälviä | OPPILAITOS Keski-Pohjanmaan kansanopisto | HINTA 95 € | HAKEMINEN Ilmoittautuminen on päättynyt | Haku koulutukseen on päättynyt 7.2.2026 |
|------------------------|---|-------------------------|---|----------------------|--|--|

Kohderyhmä

Kurssi on avoin kaikille, joita kiinnostavat mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen.

Sisältö

NLP eli neurolingvistinen ohjelmointi (neuro-linguistic programming) on malli siitä, miten ihmisaivot 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! 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

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 haetaan toimivia välineitä arkeen erilaisin rentoutus- ja mielikuvaharjoituksin. Lyhyitä alustuksia ja keskusteluja sallivassa ja rennossa ilmapiirissä. Kurssin viitekehyksenä on NLP. Aiempaa kokemusta NLP:stä ei tarvita.

Aikataulu

La 20.2.2027 klo 9.30-15.30

Su 21.2.2027 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. Ilmoittautumisajan 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