

## TYÖSSÄJAKSAMINEN JA NLP HAKU PÄÄTTY 1.11.2026

AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
14.11.2026 -15.11.2026	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	95 €	Ilmoittautuminen on päättynyt 1.11.2026

### Kohderyhmä

Kurssi on avoin kaikille, joita työssäjaksamisen teemat kiinnostavat. Kurssi soveltuu niin heille, joita askarruttaa oma työssäjaksaminen kuin heille, jotka haluavat lisää välineitä työssä jaksamisen vahvistamiseen.

### 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 itseensä.

NLP:n voi kokea ”mielen kuntosalina”. Siinä missä fyysisistä hyvinvointiaan voi kohentaa kuntosalilla, mielen kuntosalilla treenataan NLP – ohjelmalla! saadaan perustietoa 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 välineitä työssäjaksamiseen keskusteluin sekä erilaisin rentoutus- ja mielikuvaharjoituksin. Lyhyitä alustuksia ja keskusteluita sallivassa ja rennossa ilmapiirissä. Kurssin viitekehystenä on NLP, josta löytyy runsaasti välineitä kurssin aiheeseen. Aiempaa kokemusta NLP:stä ei tarvita.

#### Aikataulu

La 14.11.2026 klo 9.30-15.30 Su 15.11.2026 klo 9.30-15.30

Keski-Pohjanmaan kansanopisto tarjoaa lounaan lauantaina ja sunnuntaina.

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

### 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