

SOMATIikka JA TANSSI NEUROPSYKIATRISessa VALMENNUKSessa

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
5 op	13.2.2025 -25.4.2025	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	485 €	Hakuaika päättynyt

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu ensisijaisesti neopsykiireitä omaaville henkilöille.

Tervetuloa matkalle kohti parempaa hyvinvointia ja aktiivista elämää! Mikä toimii kenen tahansa uutta toimintamallia harjoittavan arjessa, toimii myös neuropsykiatrisessa valmennuksessa. Ihmiset, joilla on neuromoninaisuuteen liittyviä haasteita arjessaan (esim. ADHD, autismikirjo, AuADHD, tourette) hyötyvät liikunnasta jopa muita enemmän.

Sisältö

Miksi liike ja liikkuminen sisältyvät valmennukseen?

Valmennus tarjoaa käytännönläheisen ja yksilöllisen lähestymistavan neuropsykiatriseen valmennukseen. Se tuo liikunnan mielekkääksi osaksi arkea. Minkä tahansa arkisen tavan rutinoitumisessa on olennaista, että harjoittelu on mielekästä ja miellyttävää, vaikka sitä harjoittaa päivittäin. Ikävät velvoitteet tai tärkeät pakolliset asiat eivät rutinoitu helposti. Innostavat ja palkitsevat tavat rutinoituvat.

Kun fyysinen oleminen ja kehon havainnoiminen tulee tavaksi, kehostaan vieraantunut ihminen kokee miellyttäviä tuntemuksia, ja epämiellyttävätkin tuntemukset muuttuvat joskus yllättävästi kiinnostavaksi lisäinformaatioksi - kehon viestimäksi tiedoksi itsestämme. Asiakkaat kertovat itsestään laajemmalla skaalalla ja kipukeskeinen puhe vähenee.

Monet kuvailevat liikkeen ja liikkumisen tavan omaksumiseen liittyvästä prosessista sanoilla kotiinpaluun tunnelma. Keho on pystyvä, oppiva ja oma. Liikkuminen, liikkeen tuntu ja havainnointi tuntuvat merkitykselliseltä ja kiinnostavalta.

Koulutuksen aikataulu ja sisältö:

1. to- pe 13.-14.2. klo. 9-16 Kälviällä

Alku - Luo tavoite:

Ensimmäisellä tapaamiskerralla luodaan henkilökohtainen tavoite, joka toimii valmennuksen lähtökohtana. Valmentaja ohjaa ja kannustaa asiakasta varmistaen, että valmennus lähtee liikkeelle vahvalla pohjalla.

2. yksilötapaamiset verkossa 45 min (henkilökohtainen aika sovitaan kouluttajan kanssa)

Huippua - Tavoitteiden tarkennus:

Toisella tapaamiskerralla pureudutaan tavoitteiden tarkennukseen, välttämällä liian laajoja ja kaukaisia päämääriä. Samalla käsitellään mahdolliset esteet ja opitaan asettamaan realistisia ja motivoivia tavoitteita.

3. to 27.2. klo. 18- 19.30 ryhmätapaaminen verkossa

Treeniä - Alkaa tuntua totiselta:

Valmennus etenee kolmannella kerralla kohti konkreettista treeniä, jossa asiakas alkaa tuntea tosissaan liikkumisen vaikutukset. Mahdolliset haasteet ja kyllästyminen otetaan avoimesti käsitteilyyn.

4. yksilötapaaminen verkossa 45 min (henkilökohtainen aika sovitaan kouluttajan kanssa)

Tylsää - Ote usein repsahtaa:

Neljänellä tapaamiskerralla pureudutaan siihen, miten valmennettavan innostus ja motivaatio voivat heiketä. Käydään läpi normaalit takapakit ja opitaan uusia lähestymistapoja haasteisiin.

5. to 13.3. klo. 18-19.30 ryhmätapaaminen verkossa

Järkitavoitteesta - Tunnetavoite:

Viidennellä kerralla siirrytään pois perinteisestä tavoiteasettelusta ja tutkitaan liikkumattomuuden ongelmaa uudesta näkökulmasta, keskittyen uteliaisuuteen, uutuuteen ja innostumiseen.

6. to-pe 20.-21.3. klo.9 - 16 Kälviällä

Aistiminen & Havainnointi:

Kuudennella kerralla syvennytään kehon aistimiseen ja havainnointiin. Valmennus siirtyy aistien ja tuntemusten maailmaan, herättäen uteliaisuutta ja lisäten liikunnan merkityksellisyyttä.

7. yksilötapaaminen verkossa 45 min (henkilökohtainen aika sovitaan kouluttajan kanssa)

Utelaisuus & Oppiminen:

Seitsemäs tapaaminen merkitsee voiton puolella oloa, kun oppiminen alkaa kulkea omalla painollaan. Uteliaisuus herää, ja valmennettava alkaa omaksua uusia liikunnallisia taitoja luontevasti.

8. to 3.4. klo. 18-19.30, ryhmätapaaminen verkossa

Tavoite reaaliaikaistuu:

Kahdeksas kerta on vedenjakaja, kun tavoite muuttuu reaaliaikaiseksi. Aistit vaikuttavat välittömästi, ja valmennus alkaa konkreettisesti juurtua osaksi arkea.

9. yksilötapaaminen verkossa 45 min (henkilökohtainen aika sovitaan kouluttajan kanssa)

Tavoite muuttuu taidoksi:

Yhdeksäs tapaaminen vaatii vielä pientä tahdonvoiman käyttöä, mutta huomataan, kuinka liikunta on muuttunut taidoksi. Valmennettava omaksuu liikkujan identiteetin ja alkaa nauttia liikkumisesta ilman pakkoa.

10. to- pe 24.-25.4. Kälviällä klo 9 - 16

Sovella arkeen tavaksi:

Viimeisellä kerralla kiteytetään oppiminen ja sovelletaan saavutetut taidot osaksi päivittäistä elämää. Rutiineista tehdään joustavia ja vaihtelevia, välttämällä kyllästymistä ja ylläpitäen liikkujan identiteettiä.

Koulutus sisältää lähiopetusta Kälviällä, verkossa pidettäviä yksilö- ja ryhmätapaamisia sekä uuden toimintamallin harjoittelua itsenäisesti.

Ryhmä- ja yksilötapaamiset verkossa toteutetaan Zoom- alustalla. Zoom- kutsut tulevat kouluttajalta.

Lisätietoja

Koulutus on käytäntöpainotteinen ja lähipäivät tapahtuvat tekemällä harjoitteita, liikkumalla, keskusteluina ja omia ajatuksia ylös kirjoittaen.

Teoria tulee käytännön lomassa ja näkyy koulutuksen käytännöissä. Koulutuksessa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.

Muistiinpanovälineet saat kansanopistolta. Laita päälle liikuntaan soveltuvat vaatteet, kerrospukeutuminen on suotavaa.

kouluttajat:

Elina Ikonen on somatiikan kouluttaja, tanssi/liiketerapeutti- ja tanssipedagogi, työnohjaaja. Hän on suunnitellut ja kouluttanut eri alojen ammattilaisia Itä-Suomen Liikuntaopiston ISLO Education in Dance and Somatics koulutuksessa vuosina 2006-2023. Hän on toiminut myös työnohjaajana ja työskennellyt sosiaalialalla päiväkodissa, lastensuojelussa ja vanhusten kotipalvelussa sekä ohjannut soveltavaa tanssia eri ympäristöissä.

Koulutusmaksu 485 € laskutetaan kahdessa erässä koulutuksen aikana.

Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat ja päiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Hakuajan päättymisen jälkeen peruutetusta opiskelupaikasta veloitamme 30% koulutuksen hinnasta. Vahvistetun kurssipaikan jälkeen peruutetuista paikasta perimme koko kurssihinnan.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

MITÄ ON NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUS?

- Neuropsykiatrinen valmennus on tukimuoto, joka on suunniteltu vahvistamaan arjen sujuvuutta tilanteissa, joissa neuropsykiatriset

oireet ja toiminnanohjauksen vaikeudet vaikuttavat toimintakykyyn haitallisesti.

- Valmennuksessa tavoitteet ja aikataulu sovitaan yksilöllisesti yhdessä asiakkaan kanssa.
- Tavoitteena on tukea asiakkaan arjenhallintaa ja toimintakykyä.
- Valmennusmenetelmä perustuu ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan.
- Valmennus on osa julkisen terveydenhuollon tarjoamia hoitomuotoja, ja se voi olla hyödyllinen henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita.
- Valmennuksen tavoitteet ovat konkreettisia ja liittyvät jokapäiväisen elämän vaikeuksiin, esimerkiksi arjenhallintaan, opiskeluun ja ihmissuhteisiin.
- Valmentaja tukee aktiivisesti tavoitteiden saavuttamista, antaa palautetta suoriutumisesta ja kannustaa uusien toimintatapojen löytämisessä.
- Asiakkaan motivaatio vaikuttaa valmennuksen tuloksiin ja usein motivaation vahvistaminen on osa valmennusprosessia.
- Valmennuksessa sovelletaan esimerkiksi kognitiivis-behavioraalisen ja ratkaisukeskeisen terapian sekä käyttäytymisohjauksen menetelmiä (esimerkkeinä tavoitteen asettaminen, ajanhallinnan menetelmät, päivästruktuurin luominen kuvalukujärjestyksellä, tavoite-palkkiomenetelmät ja voimavarojen hyödyntäminen).
- Menetelmiä voidaan käyttää myös osana muuta käyttäytymisterapeuttista hoitoa tai pedagogisia tukitoimia.

Käypä hoito -suositus: Neuropsykiatrinen valmennus, Lisätietoja: Puustjärvi, A., 29.3.2019, luettu 8.2.2024.

MITÄ ON RATKAISUKESKEISYYS?

Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa painopiste on ongelmien ja syiden ymmärtämisen sijaan asiakkaan tavoitteissa, siinä mitä asiakas elämältään toivoo, mitä tavoitteita hänellä itsellään on.

"Ihminen tietää ratkaisun ongelmansa, hän ei vain tiedä tietävänsä," on yksi ratkaisukeskeisen valmennuksen lähtökohdista.

Valmentaja tukee prosessia avoimilla kysymyksillä ja asiakkaan itsensä hyväksymillä harjoitteilla, joiden kautta asiakas saa keinoja löytää itselleen sopivia tapoja päästä elämässään eteenpäin.

MITÄ ON SOMATIikka?

Somatiikkaa ovat ne tanssin ja liikkeen menetelmät, joiden tavoitteena on vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä.

- Ihminen on itse oman kehonsa ja liikkeensä asiantuntija - valmentaja ja harjoitteet johdattelevat kohden kehon viisautta ja hyvinvointia.
- Keskitytään kehon kokemuksen tutkimiseen ja tietoiseen liikkeeseen.
- Harjoitetaan liikkeen ja kehon havainnointia, aistimista, tunteita, ajattelua, toimintaa ja vuorovaikutusta.
- Somatiikka edistää kehon tietoisuutta, parantaa liikkuvuutta ja tuo esiin syvällisempää itseymmärrystä.
- Tarjoaa mahdollisuuden löytää uusia tapoja ilmaista itseään ja parantaa hyvinvointiaan

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)