

TIETOINEN LÄSNÄOLO VANHEMMUUDESSA MINDFULNESS-KURSSI VANHEMMILLE



- 10 x 3 h arki-iltaisin
- aloitus heti kun riittävä määrä osallistujia on ilmoittautunut
- soita ja kerro toivomuksesi ajankohdaksi

Kurssin sisältö:

- Mitä on tietoinen vanhemmuus?
- Miten kehitän läsnäolon taitojani vanhempana?
- Miten opetan läsnäolon taitoja lapselleni?

Sisällön tärkeimmät lähteet

- [PUNAINEN LANKA®](#) -vanhempainkoulu ja [arvioinnit](#)
- Myla ja Jon Kabat-Zinnin kirja Jokapäiväiset ilonaiheet - Vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo

Käytettävät menetelmät

Muodollisten tietoisuustaitojen opetus tapahtuu ryhmässä tehtävien harjoitusten avulla. Osallistujat saavat myös kotiin äänitteiden ja ohjeet kotona tehtäviin harjoituksiin. Harjoituksia ovat mm. kehon tiedostamisharjoitukset ja hengityksen, ajatusten ja tunteiden tarkkailu. Lisäksi teemme hengitysharjoituksia ja yksinkertaisia joogaharjoituksia.

Oppimispäiväkirja on tärkeä työväline, jonka avulla tarkkaillaan kurssin aikana omia kokemuksia, reaktioita, ajatuksia ja tunteita. Näin tullaan tietoisiksi paitsi omista automaattisista toimintatavoista ja -malleista myös pannaan merkille itsessä ja vanhemmuudessa tapahtuvat muutokset.

Kotitehtävien kiirettömään jakamiseen on varattu myös aikaa. Vanhemmuuden kokemusten jakamisella ja kuulluksi tulemisella on tärkeä tehtävä vanhempana kasvamisessa ja voimaantumisen.

Kurssipaikka: Tuureporinkatu 14

Hinta: 260 euroa, mahdollisesti muutama paikka edullisemmin

Ohjaaja: Leena Tolonen

Järjestäjä: Operaatio TOIVO ry

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: puh. 040 595 0789

www.operaatioivo.fi