

TEKEMISESTÄ OLEMISEEN -KURSSIN SISÄLTÖ:

KESKITY OLENNaiseen – OPI OLEMAAN

Opettelemme monipuolisten harjoitusten avulla jaksottamaan ja tauottamaan arkielämää. Siirrymme konkreettisesta tekemisestä olemiseen. Opimme näin lataamaan akkuja, sulkemaan pois turhia voimavaroja kuluttavia asioita ja keskittymään olennaiseen.

TEKEMINEN ON TERAPEUTTISTA!

Toiminnallisten harjoitusten, luontoliikunnan ja yhdessä toimimisen kautta jäsenämme maailmaa. Tutustumme itseemme ja toisiimme. Samalla opimme oivaltamaan asioita, jotka auttavat meitä vaikuttamaan elämämme käsikirjoitukseen.

YHTEINEN KORJAUSLIIKE

Työuupumisen taustalla on elämän kokonaisuus, mutta työ on siinä keskeisimmässä roolissa. Yhdessä pohdimme, suunnittelemme ja teemme tarvittavia muutoksia. Etsimme keinoja, jotka auttavat jaksamaan ja tukemaan kunkin perustehtävää työyhteisössä. Kahdella kuntoutusjaksolla kuntoutujan tukena on hänen oma esimiehensä/työkaverinsa.

VOIMAVARAKARTOITUS

Keskustelujen, harjoitusten, tietoiskujen ja tehtävien avulla tarkastelemme ja kartoitamme kuntoutujan voimavarat työyhteisössä ja yksilönä. Pohdimme yhdessä kuntoutujan suhdetta ammattiinsa ja työhönsä. Voimaannuttava luonto on koettu hyväksi toimintaympäristöksi mm. voimavarojen kartoittamisessa.

KOKEILE OMASSA ARJESSA

Kuntoutusjaksojen välissä, omassa arjessa, kuntoutujat saavat toteuttaa jaksolla käsiteltyjä ja opittuja asioita. Yksilöllisten välitehtävien avulla on mahdollista löytää konkreettisia muutoksia omassa toiminnassa, ajattelussa ja tuntemuksissa. Tehtävien tarkoitus on pitää yllä virettä, ei uuvutaa lisätyön alle!

Jos Sinulla heräsi kysymyksiä kurssista, ota yhteyttä ja kerron lisää!

Anu Siika-aho, 040 5886 975, anu.siika-aho@taitoreitti.com