

Voimaa tunnetaidoista

-kurssi 6.–8.9.

Vivamossa, Lohjalla



Omien tunteiden ymmärtäminen on merkittävä osa ihmisen hyvinvointia. Tunteiden vaikutukset koetaan mielen liikkeen lisäksi fyysisellä tasolla. Osa Luojan luomista tunteista on vaikeita, epäselviä ja mutkikkaita, ja niiden kanssa selviämiseen tarvitaan tukea.

Kurssilla tutustumme tunteisiin, niiden vaikutukseen ihmissuhteissa ja omassa kehossamme. Saamme uutta intoa ja osaamista tunteiden käsittelemiseen ja ilmaisemiseen. Aiheina on viha, pelko, suru, häpeä ja syyllisyys, sekä niihin liittyviä konkreettisia tunteiden käsittelykeinoja. Lisäksi käsittelemme onnellisuutta, iloa ja positiivisia tunteita.

Perjantai

- 17.00 Päivällinen
- 18.30 Tunteiden teoriaa, tarkoitusta ja tehtäviä. Oivalluksia ja ideoita.
- 20.30 Illtapala

Lauantai

- 8.00 Aamupala
- 9.30 Vaikea ja välttämätön viha. Tutustumme aggression tärkeisiin tehtäviin ja mykkyröihin, joita seuraa, jos sitä ei käsittele aikanaan.
- 12.00 Lounas
- 14.00 Kahvi
- 14.30 Pelottava pelko ja sen ymmärtämistä ja käsittelyä.
- 17.00 Päivällinen
- 18.30 Suru ja siihen liittyvän prosessin ymmärtäminen, lisäksi häpeän ja syyllisyyden käsittelyä.
- 20.30 Illtapala

Sunnuntai

- 8.00 Aamupala
- 9.30 Positiiviset tunteet. Ilon ja hyvän mielen asioita, tunteita ja tehtäviä.
- 11.00 Messu
- 12.30 Lounas

Ohjaajana terapeutti ja kirjailija **Päivi Niemi**.



Ilm. 28.8. mennessä 0207 681 760 tai vivamo@sana.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Kurssimaksu
135 €
Täysihoito koko ajalta
alk. 181 €

Poimintoja tapahtumista

Syyskuu

- 2.–5.9. Taideterapeuttinen kurssi
- 6.–8.9. Krito-ryhmänohjaajien koulutus
- 6.–8.9. Rukoustapahtuma
- 7.9. Teemalauantai ja Majatalo
- 6.–8.9. Voimaa tunnetaidoista -kurssi
- 13.–15.9. Nuorten Kinksut
- 17.–18.9. Vapaa pianosäestyskurssi 2
- 17.–19.9. Leipää ja kalaa – Raamatun eväitä
- 20.–22.9. Aikuisten riparijatkot
- 25.9. Konsertti, Karri Perälä & Marko Autio
- 27.–29.9. Jeesus, pahan vallan voittaja
- 27.–29.9. Laulukurssi

Lokakuu

- 4.–6.10. Myötätunnon voima -Naistenpäivät
- 18.–20.10. Logoterapiakurssi
- 18.–20.10. Voimavarakeskeinen parisuhdeviikonloppu
- 19.10. Teemalauantai ja Majatalo
- 25.–27.10. Nuorten syystapahtuma

 **Vivamo**

0207 681 760
Vivamontie 2, 08200 Lohja
vivamo@sana.fi, vivamo.fi

facebook.com/krsvivamo

 **STEP**
-OPINTOKESKUS
yhteistyössä

Muutokset mahdollisia.

Vivamon Kirja- ja lahjapuoti auki
arkisin klo 9–16.

Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna
to klo 12–15, la klo 11–15.

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset +358 400 793 497 tai vivamo@sana.fi.