

Läsnäoleva vaikuttaja VoicePilates® avulla - jatkokoulutus peruskurssin käyneille -

perjantaina 27.9.2013 klo 9-16 (yhden päivän kurssi)

ja

perjantai-lauantai 15.–16.11.2013 klo 9-16 (kaksipäiväinen laajempi jatkokurssi)
Kaksipäiväisen kurssin aikana koulutuksen teemoihin ja harjoituksiin käytetään enemmän aikaa

PAIKKA: Tarkentuu myöhemmin. Hämeenlinnassa tai lähialueella.

Tämä jatkokurssi VoicePilates -äänenkäyttöperuskurssin käyneille jatkaa peruskurssilla opittujen lihaskuivien vahvistamista ja muuttamista osaksi ammattimaista viestintää sekä syventää omaa minäkuvaa viestijänä. Kurssilla opitaan läsnäoloa (mindfulness) haastavissa työtilanteissa, aktiivista kuuntelemista, palautteen antamista, sekä erilaisia äänenkäyttötapoja näissä tilanteissa. Harjoitusten tuloksena kehität tapoja johtaa itseäsi keskellä haastavaa työympäristöä.

Kurssi sisältää henkilökohtaisen keuhonhallinnan ja äänen kokonaisanalyysin sekä ääni-, keuhonhallinta- ja ryhmädynamiikka- ja valmennusharjoituksia (pari- ja pienryhmätyöskentely). Lisäksi kurssi sisältää TRE-harjoituksia (Tension & Trauma Release Exercises).

Tuloksena osallistuja:

- osaa käyttää itsenäisesti harjoitusliikkeitä ja huomaa niiden vaikutuksen
- osaa käynnistää lihasten luonnollisen palautusmekanismin
- osaa paremmin hallita vaikeita kommunikaatiotilanteita sekä tunnistaa omia tunteita ja ajatuksia
- osaa käyttää aktiivista kuuntelemista palautteen annossa
- osaa hyödyntää omaa ensisijaista oppimistyyliä ja huomioi muiden oppimistyyliä viestinnässä
- on tietoisempi ja läsnäolevampi, erityisesti viestintätilanteissa

Etukäteistehtävänä vastataan VAK (Visual/Auditive/Kinesthetic -ensisijainen viestintäkanava) -analyysiin

TRE-harjoitukset luovat mahdollisuuden:

- vapauttaa keuhasta vaikeiden elämäntilanteiden, äkillisten tai pitkittyneiden stressaavien tilanteiden tai elämäkokemusten luomaa stressiä tai jännittyneisyyttä, joka helpottaa oleellisesti itsensä kokemista (eng. perception), tietoisuutta itsestään etenkin tunnetasolla (eng. awareness), itse-tutkiskelua (eng. self-reflection) ja itsesäätöä (self-regulation).
- käynnistää laaja-alaisen prosessin keuhon kokonaisvaltaiselle uudelleenjäsentymiselle
- auttaa nykyhetken stressinhallintaa ja esiintymisjännitystä

KOULUTTAJAT:

valmentaja Katri-Liis Vainio, Avaja OÜ www.voicepilates.fi

TRE-kehoterapeutti Hele Aluste

Katri-Liis Vainiolla (BA,MA, PhD Student, Somatic Pilates licensed instructor) on 15 vuoden äänikouluttajakokemus niin yksityiseltä kuin julkiselta sektorilta. Hän on erikoistunut monikulttuuriin ryhmiin ja videosimulaatioiden kautta käytännön oppimiseen. Hän on tutkija, VoicePilates®-menetelmän kehittäjä, keynote speaker, ammattilaulaja, valmentaja ja fasilitaattori, työkielinen viro, suomi, englanti ja venäjä. Hänen intohimonaan on auttaa ja inspiroida ihmisiä tiedostamaan ja käyttämään omia vahvuuksia vakuuttavina puhujina, johtajina ja monipuolisina viestijöinä.

Hele Aluste on psykologi (Social-Psychology, BSc; Special-Education MA) ja ratsastusterapeutti, joka työskentelee aktiivisesti myös hevos- ja eläinterapian parissa, järjestäen työpajoja ja seminaareja Virossa. Hele lähestyy ihmistä kokonaisvaltaisesti: niin kehon (TRE-tekniikka), tunteiden (EFT-tekniikka) kuin mielen tasolla. Hän kuuluu Paiden sairaalan rehabilitaatioryhmään, luennoi Tallinnan yliopistossa hevosterapian ja TRE-tekniikan vaikutuksesta sekä valmistelee väitöskirjaa näistä aiheista. (Helen osuuden kurssilla kääntää suomeksi Katri-Liis Vainio.)

Ilmoittaudu 6.9. (1 päivän kurssi) ja 25.10. (2 päivän kurssi) mennessä sähköpostitse osoitteeseen anni.hult@kktavastia.fi

Ryhmien koko on 11 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Opelix verkossa:

<http://opelix.wikispaces.com/>

www.facebook.com/opelixosaavaoppilaitos

Koulutuksen kohderyhmänä on Opelix -toimijaverkoston henkilöstö ja se on osallistujalle maksuton.

Hanke tarjoaa koulutuspäivien kahvit, lounaat ovat omakustanteisia.

Osallistujat vastaavat myös itse mahdollisista matka- tai majoituskuluista, sekä työaikakuluista.