

# Digimieli: Keho ja mieli –ryhmänohjaajan koulutus

**Aika:** 23.5.2023

**Paikka:** Etätoteutus Teams-alustalla. Osallistujille lähetetään osallistumislinkki lähempänä ajankohtaa.

**Kohderyhmät:** Ensisijaisesti sote-alan työntekijöille (esim. sairaanhoitajille, psykologeille, fysioterapeuteille ja toimintaterapeuteille), jotka kohtaavat työssään ahdistusoireista kärsiviä asiakkaita.

## Sisältö:

Keho ja mieli -ryhmä pyrkii vastaamaan kahteen kysymykseen: mitä ahdistus on ja miten sitä voi säädellä. Ryhmässä käsitellään ahdistusta kognitiivisen käyttäytymisterapian ja psykofyysisen fysioterapian näkökulmista. Ryhmässä harjoitellaan erilaisia psykofyysisiä ahdistuksen hallintakeinoja, käsitellään ahdistusta monipuolisesti keskustellen ja työskennellään aktiivisesti ryhmään kuuluvan työkirjan avulla myös tapaamisten välillä.

Osallistuja saa koulutuksesta ohjaajan työtä tukevan ohjaajan oppaan, ryhmätapaamisten diasarjan sekä ryhmäläisen työkirjan.

Koulutuspäivän aikana käsitellään mm.

- ahdistuneisuutta kehon toimintojen, ajatusten, tunteiden ja toiminnan tasolla
- psykofyysisien menetelmien hyödyntämistä ahdistuksen säätelyssä
- 8 kerran ryhmäintervention ohjelman runko
- konkreettisia harjoituksia ja tehtäviä, joita interventio sisältää ja joita voi hyödyntää myös muussa asiakas- tai potilastyössä
- verkossa tapahtuvan ryhmäintervention ohjaamisen perusasiat

## Tavoitteet:

- Osallistuja saa valmiudet ohjata Keho ja mieli -ryhmää verkossa.
- Osallistuja oppii hyödyntämään psykofyysisiä menetelmiä asiakastyössä ahdistusoireisten nuorten ja aikuisten kanssa.
- Tutustutaan etäryhmän ohjaamisen erityispiirteisiin, hyötyihin sekä haasteisiin.

## Kouluttajat:

Fysioterapeutti Sari Lamio, psykologi Lilli Huttula, sairaanhoitajat Marjo Tuononen, Hanna-Mari Tuomola ja Ursula Rikman sekä koulutettu kokemusasiantuntija Outi Järvinen.

**Ilmoittautuminen** Onnikalenterin kautta lähempänä ajankohtaa

**Lisätietoja koulutuksesta ja hankkeesta:** Anni Hänninen [anni.hanninen@hel.fi](mailto:anni.hanninen@hel.fi) sekä [Digimieli.hel.fi](https://digimieli.hel.fi)