

Tietoisuustaidot ja itsemyötätunto

Aika Kuutena peräkkäisenä maanantaina 24.9.2018 -29.10.2018 klo 15:00-16:00, ensimmäinen tapaaminen klo 14:30-16:00.

Paikka Terveystalo Oulu, 4.krs neuvotteluhuone 405, Sepänkatu 17, Oulu.

Toteutus ja sisältö

Tietoinen läsnäolo on taito suunnata huomiota ulkoihin ja sisäisiin ärsykkeisiin uudella tavalla **TIETOISESTI, TÄSSÄ HETKESSÄ.**

Tietoisuustaitoharjoittelu kehittää

- keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- suorituskkyä psyykkisessä ja fyysisessä työssä
- kivun ja epämukavuuden sietokykyä
- mielialojen ja vireystilan säätelyä
- psykofyysistä terveyttä

Taidot ovat suositeltavia lääkkeettömiä hoito- ja ennaltaehkäisyn keinoja erityisesti henkilöille, jotka kärsivät kivuista, unihäiriöistä, ahdistuneisuudesta tai ovat alttiita masennukselle, mutta sopivat stressin haitallisten seurausvaikutusten ennaltaehkäisemiseen jokaiselle.

Ryhmäkoko: 6-10 henkilöä

Materiaali

Ohjelman kirjallinen materiaali jaetaan kunkin tapaamisen yhteydessä. Ohjelmaan liittyy välitehtäviä kullekin viikolle.

Hinta 340,00€+alv 24%/hlö, 421,60€, sis. alv 24%/hlö

Ryhmään osallistumisen voi kustantaa joko työnantajasi työterveyslääkärin tai -hoitajan läheteellä (tarkista omalta työterveyshoitajaltasi) tai voit tulla ryhmään mukaan myös omakustanteisesti ilman lähetettä (käteinen, pankkikortti, yleisimmät luottokortit tai [Terveystalo Lasku](#)).

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

17.9.2018 mennessä sähköpostitse osoitteeseen merja.sipponen@terveystalo.com.

Tervetuloa!

Merja Sipponen
työterveyspsykologi

Terveystalo
www.terveystalo.com

