



TARJOUS & LUENTOESITE

31.7.2024

Tarjoan työyhteisölle kehittämis- ja/tai tyhy-päivään kahden tunnin **Stressinhallinnan ryhmävalmennusta.**

Hinta: 39€ / henkilö + ALV 24%. **1.9.2024 alkaen alv 25,5%**

Hintaan lisätään toteutuneet matkakulut riippuen koulutuksen sijainnista.

Kesto: Kaksi (2) tuntia.

Osallistujamäärä: Ei rajattu

Saat mukaan kotiharjoitteluohjeet.

Luennon sisältö:

- Stressin anatomia
- Akuutin stressinhallinnan työkalu
- Hyvän elämän strategia
- Hengitys työkaluna arkeen ja painetilanteisiin.
 - Arkihengitys, resetoiva hengitys painetilanteisiin ja palauttava hengitys
 - 30min hengitysharjoitussessio

Valmennuksen pohjalla toimii tieteellisesti testattu poliisin erikoisyksikkö Karhun käyttämä Mind Coach-valmennusmenetelmä, jonka on kehittänyt Filosofian Tohtori Harri Gustafsberg.

Olen ammatiltani lähihoitaja, Kinestetiikkakouluttaja ja Ursus Oxygen hengitysohjaaja. Työkokemusta on yli 10v haastavasta hoitotyöstä erityistä tukea tarvitsevien ihmisten parissa. Olen vetänyt useita akuuttien traumaattisten tilanteiden purkukeskusteluja.

Ystävällisin terveisin

Matti Haaparanta

Stressinhallinnan valmentaja
Ursus Oxygen hengitysohjaaja
Kinestetiikkakouluttaja

