



# UNENTAIDOT-KURSSIT

<b>Ohjaajat:</b>	<b>Asiantuntijataso CBTi-terapeutit Susan Pihl ja Anna-Mari Aronen</b>
<b>Aika ja paikka</b>	<b>2.-3.6. - 23 Strömforsin kartano, Ruotsinpyhtää</b> <b>16.-17.6. - 23 Konsan kartano, Turku</b>
<b>Hinta:</b>	<b>270,-/2 pv; 180,-/1 pv, lounaat ja majoitukset eivät kuulu hintaan</b>

## OHJELMA

### 1. kurssipäivä

<b>10.00-10.30</b>	<b>Tervetuliaissanat Kurssin esittely, työskentelytavat ja tavoitteet</b>
<b>10.30-11.00</b>	<b>Perustietoa unesta: - Unen rakenne ja tehtävät, uni-valverytmi, unipaine, unen merkitys, unen puutteen vaikutus</b>
<b>11.00-12.00</b>	<b>Muutos unettomuutta ylläpitäviin toimintamalleihin</b>
<b>12.00-13.00</b>	<b>Lounas</b>
<b>13.00-14.00</b>	<b>Opi erilaisia kehon ja mielen rauhoittamisharjoituksia</b>
<b>14.00-15.00</b>	<b>Tunnista ja löydä vaihtoehtoja nukkumista vaikeuttavista ajattelumalleista ja tunteista.</b>
<b>15.00-16.00</b>	<b>Vapaudu unettomuuden pelosta</b>

## **2. kurssipäivä**

<b>10.00-10.30</b>	<b>Kokemukset ja oivallukset ensimmäisestä kurssipäivästä</b>
<b>10.30-11.00</b>	<b>Opi uusia itsetuntoa, elämänhalua ja tyyneyttä lisääviä toimintatapoja</b>
<b>11.00-12.00</b>	<b>Tietoisien läsnäolon harjoituksia</b>
<b>12.00-13.00</b>	<b>Lounas</b>
<b>13.00-14.00</b>	<b>Stressin hallinta: Käytännön harjoituksia ja menetelmiä elämän haastavissa tilanteissa ja muutoksissa</b>
<b>14.00-15.00</b>	<b>Muita keinoja unettomuuden hoitoon - Kognitiivinen hypnoterapia ja EMDR</b>
<b>15.00-16.00</b>	<b>Tunnista omat arvosi ja tavoitteesi - loppukeskustelu</b>

**Lisätietoa tai ilmoittautumiset: Susan Pihl 0400 593 614; [susan.pihl@gmail.com](mailto:susan.pihl@gmail.com)**