



## Tunnetreenillä tasapainoon 25.4. Hyvinvoimala, Helsinki

Haluatko vapautua turhasta jännityksestä, ahdistuksesta, kiireen tunteesta tai vain lisätä kykyäsi keskittyä paremmin tekemiisi asioihin ilman turhaa stressiä ja painetta? Tämän valmennuspäivän aikana opit siihen auttavia tekniikoita ja ymmärrät paremmin tunteitasi.

**Tunnetreenit** on mielen ja kehon tasapainottamiseen ja vahvistamiseen tähtäävä konkreettisiin tekniikoihin pohjaava yhden päivän valmennus. Tunnetreeneissä voi tunteitaan tunnistamalla ja arvioimalla, oikealla virittäytymisellä ja käyttämällä tehokkaita tunteiden säätelytekniikoita saavuttaa nopeasti luonnollisen hyvän olon.



Valmennus koostuu konkreettisista ja helposti opeteltavista kehollisista ja mielellisistä harjoitteista, joiden avulla voi vapautua

häiritsevien asioiden, tilanteiden ja ihmissuhteiden herättämistä kiusallisista tunteista, ajatuksista ja mielikuvista.

### Ohjelma klo 10–16.00

- Huomio kehoon ja tunteisiin: energisoi- du nopeasti (harjoitus)
- Tunteiden järki
- Tunteille herkistyminen (harjoitus)



- Aivojen ja mie- len ero

- Opeta aivojasi, ohjelmoi mieltäsi: kiusallisesta miellyttävään tunteeseen (harjoitus)

- Omien tunteiden spesifi havainnointi, kirjaaminen ja piirtäminen (harjoitus)
- Tunnekartan muokkaamisen tekniikat (harjoituksia)

## Raw Food -menu

Valmennus sisältää aamun ”piristysruis- keen”, lounaan ja iltapäiväkahvin.



Hyvinvoimalan kokki Magnus Appelberg vastaa valmennuksen aikana tarjottavista pikkupurtavista ja lounaasta. Kahvia

lukuunottamatta kaikki tarjottava on kylmäprosessoitua ja taatusti terveellistä raakaruokaa.

## Kouluttajat



**Mikael Saarinen** (FT, PsL, psykoterapeutti VET) on erikoistunut työstressin, uupumuksen ja kiusallisten tunteiden kanssa työskentelyyn lyhytterapeuttisin menetelmin. Mikael toimii päätoimisesti tunnetaitojen kehittäjänä ja tutkijana sekä sen ohella tietokirjailijana ja toimittajana.



**Juha Siira** on joensuulainen psykologi ja psykoterapeutti, joka on erikoistunut mm. kivun hoitoon. Sairaalatyönsä ohella hän on toiminut yksityisenä ammatinharjoittajana mm. kouluttajana, kehittäjänä ja työnohjaajana sekä tietokirjailijana yhdessä Mikael Saarisen kanssa.

## Valmennuksen tukimateriaali

# Tunnetreenillä tasapainoon

JUHA SIIRA JA MIKAEL SAARINEN

Harjoituksia ja tekniikoita keholle ja mielelle



## Hinta

Valmennuksen hinta on 372 € (sis. alv). Hinta pitää sisällään valmennuksen, tarjoilut ja Tunnetreenillä tasapainoon kirjan.

## Ilmoittaudu

Maksamalla osallistumismaksu 372 € IBAN FI78 10173000 209893 (Sensitiva Oy). Viitekenttään nimi ja yhteystiedot (ja erikoisruokavalio tarve)

## Tiedustelut

info@sensitiva.fi tai Mikael Saarinen  
GSM: 040-722 1788 tai suoraan Hyvinvoimalasta: Merimiehenkatu 21, 00150 Helsinki.

## Myös henkilökohtaista tukea

Tunnetreeniin on mahdollista yhdistää henkilökohtaisen työskentelyn ohjausta ja seurantaa. Tunnetreenit on myös mahdollista räätälöidä juuri sinun yrityksesi tai yhteisösi tarpeisiin sopivaksi.