



Tasapainoa ja elinvoimaa tunnetreeneillä

Haluatko vapautua turhasta jännityksestä, ahdistuksesta, kiireen tunteesta tai vain lisätä kykyäsi keskittyä paremmin tekemiisi asioihin ilman stressiä ja painetta?

Tunnetreenit on mielen ja kehon tasapainottamiseen ja vahvistamiseen tähtäävä konkreettisiin tekniikoihin pohjaava valmennuskokonaisuus. Tunnetreeneissä voi tunnistamalla, arvioimalla, virittäytymällä ja käyttämällä tehokkaita tunteiden säätelytekniikoita saavuttaa nopeasti luonnollisen hyvän olon.



Sensitiva Oy:n tunnetreenivalmennekset koostuvat konkreettisista ja helposti opeteltavista kehollisista ja mielellisistä harjoitteista, joiden avulla voi vapautua häiritsevien asioiden, tilanteiden ja ihmissuhteiden herättämistä kiusallisista tunteista, ajatuksista ja mielikuvista.

Kolmen tasoisia treenejä

Tunnetreenit jakaantuvat kolmeen vaiheeseen:

1. Vaihe: perustekniikat

Tunnetreenien ensimmäisessä vaiheessa opetellaan perusharjoitteet, joiden avulla pyritään yleiseen kehon ja mielen tasa-

painottamiseen ja vakauttamiseen. Tässä vaiheessa opetellaan myös tekniikat kiusallisten perustunteiden vapauttamiseen. Näitä perustunteita ovat mm. pelko, jännittyneisyys, ahdistus ja suuttumus.

2. Vaihe: monimutkaisten tunteiden kanssa työskentely



Tunnetreenien toinen vaihe koostuu tarkemmin määriteltävien vaikuttavuudeltaan häiritsevimpien negatiivisten tunteiden purkamisesta. Näitä ovat mm. syyllisyys,

häpeä, suru ja riittämättömyys. Lisäksi vahvistetaan ensimmäisessä vaiheessa opittujen tunnetreeni-tekniikoiden hallintaa

3. Vaihe: henkilökohtainen työskentely

Tunnetreenien kolmas vaihe perustuu henkilökohtaiseen ohjaukseen oman psyykkisen perustilan vahvistamiseksi. Lisäksi opetellaan yksilöllisiä tunnetreenitekniikoita ja rakennetaan niiden pohjalta

työskentelymalli oman tasapainotilan vahvistamiseksi ja vakauttamiseksi.

Myös henkilökohtaista tukea

Tunnetreenit koostuu kolmesta kuuden tunnin valmennuksesta ja niiden välillä tapahtuvasta harjoittelusta. Tunnetreeneihin on mahdollista yhdistää henkilökohtaisen työskentelyn ohjausta ja seurantaa. Tunnetreenit on myös mahdollista räätälöidä juuri sinun yrityksesi tai yhteisösi tarpeisiin sopivaksi.

Valmennuksen pääkouluttajina toimivat psykologit Juha Siira ja Mikael Saarinen.

Lisätietoja:

Mikael Saarinen
mikael@sensitiva.fi
GSM: 040-722 1788



Vuonna 1965 syntynyt **Mikael Saarinen** (FT, PsL, psykoterapeutti VET) on toiminut mm. rekrytointikonsulttina, kliinisenä psykologina ja henkilöstön kehittämiskonsulttina ennen yrittäjäksi ryhtymistään vuonna 2001.

Mikael Saarinen on julkaissut kuusi yleistajuista kirjaa tunneälystä ja tunneosaamisesta (WSOY ja Kirjapaja). Uusin kirja "Tunnetreenillä tasapainoon" yhdessä Juha Siiran kanssa ilmestyi keväällä 2008.

Juha Siira on joensuulainen psykologi, joka toimii kouluttajana ja työnohjaajana ja valmistelee parhaillaan väitöskirjaansa Tunnetreenillä tasapainoon -kirjan esittelemien tekniikoiden hyvinvointivaikutuksista. Juha valmistuu pian ratkaisukeskeiseksi psykoterapeutiksi.



Valmennuksien esilukumateriaali:

Tunnetreenillä tasapainoon. Harjoituksia ja tekniikoita keholle ja mielelle.
Kirjapaja, Helsinki 2008.

JUHA SIIRA JA MIKAEL SAARINEN Tunnetreenillä tasapainoon

Harjoituksia ja tekniikoita
keholle ja mielelle



KIRJAPAJA