



IHMINEN TAVATTAVISSA -MENTORKOULUTUS

Ihminen tavattavissa –mentorkoulutus on tarkoitettu kaikille jotka ovat aidosti kiinnostuneet ihmisyyden ja itsensä syvällisestä ymmärtämisestä. Koulutusohjelma koostuu kahden vuoden kasvuohjelmasta ja mentorin työhön valmentavasta jatkokoulutuksesta, jotka kumpikin ovat kestoltaan kaksivuotisia. Kahden vuoden kasvuohjelma ei edellytä aiempaa koulutusta, ja se antaa mahdollisuuden hakea Ihminen tavattavissa –mentoriksi valmentavaan jatkokoulutukseen.

Mentorkoulutus on tarkoitettu henkilöille

- jotka ovat aidosti kiinnostuneet itsestään ja ihmisenä olemisesta yleensä.
- joilla on halu tutustua syvällisesti asioihin, jotka ovat vaikuttaneet siihen, millaisiksi he ovat kasvaneet ihmisinä.
- jotka haluavat kehittää omia valmiuksiaan toimia läheisessä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.
- jotka ovat valmiit käynnistämään konkreettisia ja pitkäjänteisiä toimia kehittyäkseen ihmisinä.

Mentorkoulutuksen tarkoitus on tukea osallistujia

- entistä paremmin ymmärtämään asioita, jotka vaikuttavat ihmisen kehitykseen ja käyttäytymiseen.
- tunnistamaan ja tiedostamaan omat vahvuutensa ja kehittymishaasteensa inhimillisissä kasvuprosesseissa.
- ottamaan henkilökohtaisen vastuun omista valinnoistaan ja tekemisistään.
- käynnistämään konkreettisen muutosohjelman kehittyäkseen enemmän itsensä näköisiksi ihmisiksi.

Ihminen tavattavissa –mentor on ihminen ihmistä varten.

Hän on rinnalla kulkija joka on aidosti läsnä toiselle.

Mentorilla on asiantuntemusta johon hän nojaa, mutta hän ei jää piiloon ammattiroolinsa taakse.

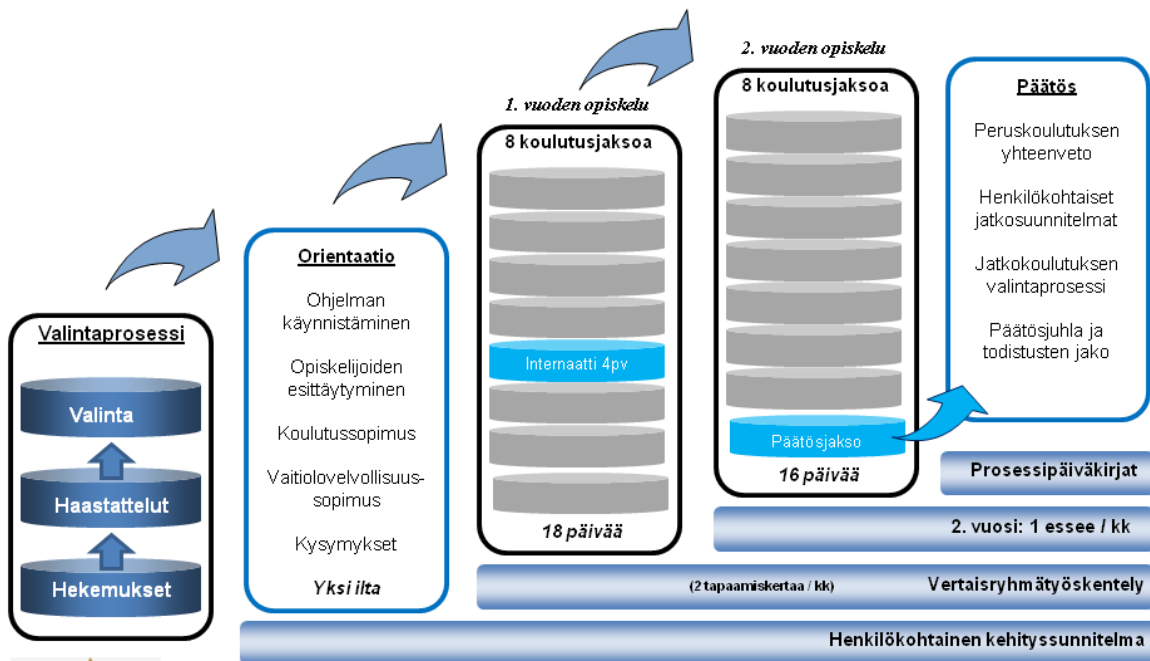
Asiakkaan ja mentorin tarkastelun kohteena ei ole ihmisen suoritus, vaan ihminen itse ja hänen ihmisenä kasvunsa tukeminen.

Koulutuksen toteutus ja investointi

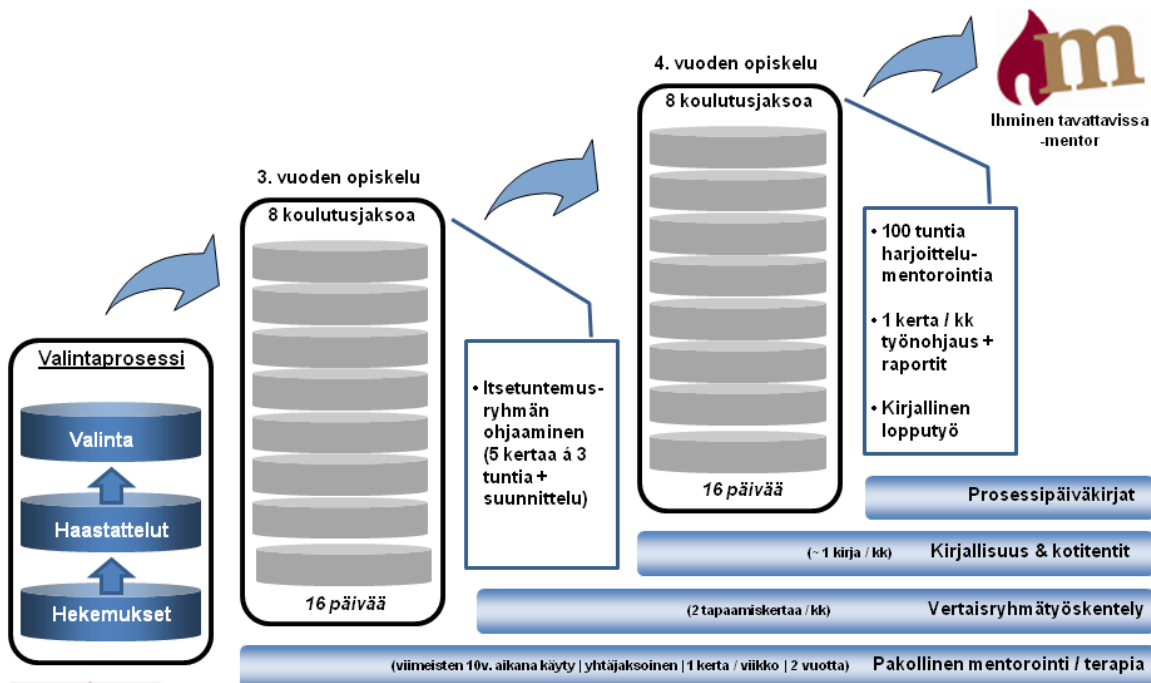
Koulutus tapahtuu oman työn ohessa. Koulutusryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa vuodessa, kerran kuukaudessa, kahtena arki-päivänä kerrallaan. Ensimmäisenä vuonna yksi näistä kokoontumisista on neljän päivän pituinen internaattijakso. Tämän lisäksi on välityöskentelyä.

Koulutuksen hinta on 2850 € / lukukausi (sis alv 24%). Yli 10 henkilön työyhteisöille/yrityksille teemme erillisen tarjouksen koulutettavien lukumäärän mukaan. Lukukausia on kaksi vuodessa. **Seuraava koulutusryhmämme aloittaa: 2. helmikuuta 2017. Katso hakuohjeet: www.ihminentavattavissa.fi**

Peruskoulutuksen vaiheittainen eteneminen



Jatkokoulutuksen vaiheittainen eteneminen



KAHDEN VUODEN KASVUOHJELMAN SISÄLTÖ

(Pidätämme oikeuden muutoksiin)

Vuosi 1

1. Itsen synty

Kehittyäkseen omaksi itsekseen lapsi tarvitsee rakkautta peilejä. Jos peilejä ei ole, tai ne ovat vääristyneet, lapsi lukee ympäristöstään millainen hänen kuuluisi olla. Näin syntyy selviytymisstrategioita, joissa ulkoiset tekijät alkavat ohjata lapsen kehitystä korostaen hänen persoonassaan joitakin piirteitä ja tyypistäen toisia piirteitä.

Koska täydellisiä vanhempia ei ole olemassa, kaikilla ihmisellä on selviytymisstrategioita.

Mutta palvelevatko ne meitä enää aikuisuudessa?

Päätavoite: Omiin selviytymisstrategioihin tutustuminen.

Keskeisimmät työskentelytavat: Luento, elokuvan analysointi, symbolityöskentely.

2. Näkyväksi tuleminen

Kannamme sisällämme kaikkea sitä, mitä olemme elämässämme nähneet, tunteneet ja kokeneet. Tämä kaikki on muokannut meidät siksi, keitä me tänä päivänä olemme. Usein esiinnyimme kuitenkin jonkun roolin kautta, sen etäisyyden tuomassa turvassa. Mitä enemmän uskallamme tulla näkyväksi koko persoonallamme, sitä paremmin pystymme aidosti kohtaamaan muita ihmisiä.

Päätavoite: Näkyväksi tuleminen aitona itsenä.

Keskeisimmät työskentelytavat: Elämänkaarityöskentely, kirjeet, peilaava palaute, aggressiokasvatus.

3. Lapsuuden tunneilmasto

Vanhempien taustat ja niiden mukana tulevat voimavarat ja haasteet siirtyvät lapseen, useimmiten tiedostamatta. Lapsella ei ole kykyä tarkastella tilannetta objektiivisesti, vaan hän tulkitsee tunnetasolla lapsenomaisella tavallaan näitä viestejä. Tulkinta on lapsen todellisuus, jonka pohjalta hänen kehittyksensä jatkuu.

Päätavoite: Yhteys ja ymmärrys omaan lapsuuteen ja sisäisen lapsen tarpeisiin.

Keskeisimmät työskentelytavat: Sosiometria, ohjattu visualisointi, psykodraamamenetelmät.

4. Murrosikä – irroittautuminen

Murrosikä on myrskyistä aikaa sekä biologisessa että sosiaalisessa mielessä. Joskus myrsky näkyy ulospäin, joskus se kääntyy sisäänpäin. Mikäli nuori ei koe ympäristöään turvalliseksi, hänen voi olla vaikea tehdä päätöksiä omasta elämästään. Hänestä voi tuntua, ettei hän tiedä kuka on. Saatuaan tähän aikuista tukea, kehitysvaihe tuottaa oman identiteetin ja aitouden tunteen.

Päätavoite: Murrosiän voimakkaat kokemukset rakentaviksi voimavaroiksi.

Keskeisimmät työskentelytavat: Menetelmät sosiodraamasta ja tarinateatterista.

5. Nuori aikuisuus – itsenäistyminen

On aika kokeilla siipiään. Solmitaan parisuhteita (rakkaus), ystävyysuhteet saavat uuden merkityksen (vastavuoroisuus) opiskellaan ja luodaan uraa (luovuus), perustetaan perhe (vanhemmuus). Maailmalle lähdetään niillä eväillä mitä on saatu. Kuinka kauas ne kantavat ja kuinka paljon on itse opittava kokeilun ja erehdyksen kautta?

Päätavoite: Valintojensa hyväksyminen ja vastuunotto niistä syntyneistä seurauksista.

Keskeisimmät työskentelytavat: Visualisointi, symbolityöskentely, menetelmät psyko-, sosio-, ja bibliodraamasta sekä hahmoterapiasta.

6. Sukupolvien ketju

Käsittämättömillä ja tiedostamattomilla asioilla on taipumus siirtyä sukupolvelta toiselle. Aivan kuten somaattisilla sairauksilla voi olla perinnöllinen tekijä, voi perintö myös rasittaa psykologisella puolella. Kysymys kuuluu; mitä me teemme perinnöllämme? Jäämmekö uhriksi vai päätämmekö tehdä ketjureaktiolle jotakin? "Pojasta polvi paranee".

Päätavoite: Ymmärrys sukupolvien ketjujen dynamiikasta ja miten sijoittuu oman suvun tarinassa

Keskeisimmät työskentelytavat: Sosiometria, menetelmät psykodraamasta, sosiodraamasta ja hahmoterapiasta.

7. Vastuullinen aikuisuus

Hyvän itsetunnon merkki on omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen. Ihmisenä kasvaminen ei ole päämäärä vaan prosessi. Käytännössä tämä voi tarkoittaa sitä, että aika ajoin löydämme itsemme samasta tutusta sudenkuopasta. Mitä me teemme sille? Valitsemmeko sitten-kun-elämän, tyydymmekö hyviin aikomuksiin vai sisäistämmekö ja hyväksymme sen tosiasian, että ei ole muuta hetkeä kuin tämä joka nyt on?

Päätavoite: Oman keskeneräisyyden armollinen hyväksyminen

Keskeisimmät työskentelytavat: Visualisointi, symbolityöskentely, menetelmät psykosynteisistä ja psykodraamasta

8. Teoreettinen yhteenveto

Aika usein on turvallisempaa katsoa sivusta ja analysoida kuin heittäytyä mukaan tuntemaan ja kokemaan. Ensimmäinen koulutusvuosi kutsuu opiskelijoita heittäytymään mukaan olemaan ja elämään. Tällä viimeisellä koulutusosiolla yhdistetään kokemukset teoriaan ja suunnataan katse suraavan vuoden odotuksiin ja haasteisiin, sekä yksilö- että ryhmätasolla.

Päätavoite: Henkilökohtaisen kasvuprosessin yhteenveto suhteessa ryhmään

Keskeisimmät työskentelytavat: Luento, keskustelut, yksilö- ja ryhmätyöt

Vuosi 2

1. Läsnaolemisen taito

Vuorovaikutus on suureksi osaksi tiedostamatonta. Sanojen lisäksi äänensävy, puheen nopeus ja sen voimakkuus välittävät tietoa esimerkiksi mielentilasta tai asennoitumisesta. Myös katse, eleet, ilmeet, kosketus, liike ja vartalon asento vaikuttavat siihen, miten meidät koetaan. Levollinen läsnäolo syntyy hyvän itsetunnon kautta. "Se mitä olet huutaa niin kovaa, etten kuule mitä sanot".

Päätavoite: Omien läsnäolon esteiden kohtaaminen

Keskeisimmät työskentelytavat: Luento, sosiometria, yksilö- ja ryhmätyöt

2. Kohtaamisen taito

Perinteisesti palautetilanteessa on antava ja vastaanottava osapuoli. On olemassa useita teorioita miten palautetta kuuluisi antaa mahdollisimman rakentavasti. Entä jos lähdetään siitä, että jokainen kohtaaminen on palautetilanne? Silloin palaute on vuorovaikutuksessa, molemmat osapuolet sekä vastaanottavat että antavat yht'aikaa. Tämä lähestymistapa purkaa näennäiset hierarkkiset roolit ja keskittyy vastavuoroisuuden mahdollisuuksiin.

Päätavoite: Rehellisyys, kunnioitus ja rajat vuorovaikutustilanteissa

Keskeisimmät työskentelytavat: Luento, kirjeet, menetelmät hahmoterapiasta ja tarinateatterista

3. Minä ja kehoni 1

Kannamme sisällämme kaikkea sitä, mitä olemme elämässämme nähneet, tunteneet ja kokeneet. Mieli analysoi ja tekee tulkintoja, saattaa jopa valehdella itselleen. Muisti toimii valikoiden ja uskoo ajan parantavan. Sielu etsii yhteyttä Korkeampaan Voimaan. Entä keho, joka on ollut mukana koko matkan? Mikä on kehon tapa käsitellä kokemuksiaan ja mitä kieltä se puhuu?

Päätavoite: Kehon viestien kuuntelu ja niiden merkitys omien ja muiden rajoille

Keskeisimmät työskentelytavat: Luento, visualisointi, symbolityöskentely, menetelmät psykodraamasta ja psykosynteisistä

4. Minä ja kehoni 2

Edellisten koulutuspäivien tema jatkuu. Tässä yksi esimerkki:

"Mies on riemuissaan. Sai vihdoin sen kauan odotetun ylennyksen johtotehtäviin. Jumala siunasi neljännellä lapsella. Palkankorotus mahdollistaa muuton hienompaan asuntoon. Autotkin menevät vaihtoon, enemmän tilaa perheelle. Valmentaja näki potentiaalia kentän laidalta, tarjosi paikan A-joukkueessa. Nyt menee putkeen. Tästä saa voimia alentaa kohonnutta kolesteroolia ja verensokeria.

Joukkueesta löytyy urheilijahieroja, jospa hän osaisi avata hartiat ettei tarvitsisi ottaa niitä migreenilääkkeitä. Rytmihäiriöt ovat varmasti tilapäisiä, onhan tässä aika paljon palloja ilmassa. Miksi hemmetissä työterveys määräsi sairauslomaa, kaikkihan on mallillaan?!”

- Keho ei tunnista ”positiivisen” ja ”negatiivisen” stressin eroa.
- Miksi mies on tässä tilanteessa? Mitä hän voi tehdä? Mitä hän tarvitsee

5. Tunteiden merkitys

Joskus tunteita pidetään energaa kuluttavina, subjektiivisina ja epäluotettavina järjen rinnalla. Ainakin niitä pitäisi osata hallita, se on aikuisuuden merkki. Vai onko? Tunteet ovat, toisin kuin ajattelu, hyvin syvällä. Niihin liittyy enemmän perimää, lapsuutta ja traumoja eivätkä ole aina ymmärrettävissä järjen kielellä. Siksi ne saattavat tuntua oudoilta ja pelottavilta. Mutta tunteet eivät häviä vaikka niitä selitellään tai jopa kielletään. Ne vain muuttavat muotoaan, vääristyvät ja hallitsevat yhä enemmän.

Päätavoite: Aitojen ja vääristyneiden tunteiden erottaminen ja kohtaaminen

Keskeisemmät työskentelytavat: Luento, yksilötyöskentelyä, tarinateatterimenetelmät.

6. Rajat ja liittyminen

Symbolityöskentelyssä ei ole kyse tietoisesta, suunnitelmallisesta työskentelystä, vaan siitä että annetaan spontaanisti virran viedä ilman kritiikkiä tai arvostelua. Parhaimmillaan, tämä avaa väylän alitajunnan tärkeille viesteille, jotka puhuvat eri kieltä kuin ihmisen tietoinen mieli. Ryhmilläkin on oma alitajuntansa. Kun ihminen liittyy erilaisiin ryhmiin, hänen oma alitajuntansa liittyy ryhmän alitajuntaan ja kumpikin alkaa vaikuttaa toiseen. Vuorovaikutus on siis monen tekijän summa, joka ilmenee suureksi osaksi ei-sanallisella tasolla.

Päätavoite: Tietoisuus omasta ryhmäkäyttäytymisestä

Keskeisemmät työskentelytavat: Symbolityöskentely

7. Minä ja rakkaus

Ihmisen olemukseen kuuluvia suuria salaisuuksia on, että hän löytää identiteettinsä löytäessään heikkoutensa. Heikkoutensa löytänyt ihminen alkaa tarvita toista. Hän ymmärtää, ettei hän yksin selviä elämästään. Mitä syvemmin tämän tajuaa, sitä syvemmin tajuaa riippuvuuden merkityksen. Riippuvuus toisista tarkoittaa itse asiassa riippuvuutta rakkaudesta. Rakkaus on se ympäristö, jossa koko elämä on tarkoitettu eletäväksi. Rakkaus on se maasto, jossa heikkous on kotonaan.

Päätavoite: Kosketus omaan heikkouteen ja rakkaudentarpeeseen

Keskeisemmät työskentelytavat: Sosiometria, menetelmät bibliodraamasta ja hahmoterapiasta

8. Tulevaisuus

Mentorkoulutuksen toinen vuosi keskittyy läsnäoloon, kohtaamiseen ja vastuullisuuteen. Jokaisella opiskelijalla on kullakin vuorollaan mahdollisuus henkilökohtaisesti kouluttajien kanssa tarkastella omaa koulutusprosessiaan ja keskustella omasta jatkostaan ja mihin sen aikana olisi hyvä keskittyä. Muu ryhmä työskentelee ulkopuolisen asiantuntijan kanssa.

Päätavoite: Koulutusvuoden yhteenveto ja orientoituminen tulevaisuuteen.

Keskeisemmät työskentelytavat: Keskustelu, asiantuntijat

JATKOKOULUTUKSEN SISÄLTÖ

(Pidätämme oikeuden muutoksiin)

Vuosi 3

1. Psykyksen rakenne: Lapsen kehitys
2. Psykosynteesiprosessi
3. Psykyksen rakenne: Masennus
4. Näkyväksi mentorina
5. Mentorin ammatillinen identiteetti
6. Tarinateatteri
7. Psykyksen rakenne: Riippuvuus
8. Psykyksen rakenne: Häpeä

Vuosi 4

1. Psykodynaaminen teoria
2. Psykyksen rakenne: Osapersonallisuus
3. Kriisi- ja traumateoria
4. Narratiivinen teoria
5. Kognitiivinen teoria / skeematerapia
6. Vuorovaikutustaidot
7. Psykiatria
8. Psykyksen rakenne: Narsismi

*”Tärkeintä ei ole mitä teet,
vaan kuka sinä olet”*



HAKUOHJEET MENTORKOULUTUKSEEN

Seuraava koulutus alkaa helmikuussa 2017. Koulutusryhmän nimi on Ny. Koulutusryhmä on 13.sta Ihminen tavattavissa –mentorkoulutusryhmä.

Hakuohjeet

- Laadi itsestäsi muutaman sivun mittainen esittely otsikolla ”kuka olit, kuka olet ja kuka tulet olemaan” sekä täytä oheinen hakemuslomake ja lähetä ne osoitteeseen: info@ihminentavattavissa.fi tai postitse osoitteeseen **Addicta Oy Ab/Ihminen tavattavissa, Vyökatu 9 B 25, 00160 Helsinki**
- Saat vastaanottovahvistuksen hakemuksesi saapumisesta sekä kutsun haastatteluun. Haastattelut (n. 45min) ovat päivisin virka-aikaan.
- Tule sinulle varattuna ajankohtana haastatteluun. Haastattelu maksaa 150 € (sis alv.) ja se maksetaan haastattelun yhteydessä. (Haastattelumaksu vähennetään ensimmäisestä lukukausimaksusta koulutukseen hyväksytyjen osalta, muiden kohdalla haastattelumaksua ei palauteta).
- Kaikille hakijoille ilmoitetaan sähköpostitse päätöksestä

Hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Koulutusryhmään otetaan maksimissaan 16 opiskelijaa. Kesken kauden ryhmään ei voida ottaa uusia opiskelijoita.

Kaikki antamasi tiedot käsitellään luonnollisesti luottamuksellisinä.

Lisätietoja:

p. 010 235 6555, info@ihminentavattavissa.fi