



OULUN SEUDUN TOIMIHENKILÖT PRO ry

Mindfulness-tietoisuustaidot 19.2.2015

Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry järjestää kurssin mindfulness-tietoisuustaidot. Kouluttajana toimii Ari-Pekka Skarp Oulun Mindfulness ry:stä

Paikka: HOLIDAY INN, Kirkkokatu 3, 90100 Oulu

Aika: torstai 19.2.2015 klo 17.30

Kurssilla tarjotaan kahvia ja suolapalaa. Ilmoittautumiset 12.2.2015 mennessä [täältä](#). Mukaan mahtuu 30 yhdistyksemme jäsentä ilmoittautumisjärjestyksen perusteella. Koulutus on jäsenille maksuton.

Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?

Meillä ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja olla huolissaan tulevasta sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä. Samoin olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Mindfulness tai tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti laajemmin liikkeelle 1970-luvulta, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallinta ohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tätä ohjelmaa on tutkittu paljon, ja tulokset ovat erittäin hyviä.

Mindfulness voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä, mutta se voi myös olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. On jopa havaittu että näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja immuunipuolustusjärjestelmää. Myös lapset ja nuoret ovat hyötäneet harjoituksista ja saavat niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen.

Millaisia harjoituksia voi tehdä?

Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan itseen, omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista. Tietoisuustaitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset. Niiden tarkoituksena on oppia tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä hyväksymään ne sellaisinaan.

Oulun Seudun Toimihenkilöt pro ry

Uusikatu 40 B 5 (2. krs), 90100 OULU

www.ost.fi, www.facebook.com/OSTProry, www.proplus.fi



OULUN SEUDUN TOIMIHENKILÖT PRO ry

Hyväksyvän läsnäolon harjoitus

Toimiva tapa on yrittää harjoitella kohtaamaan ja hyväksymään oma itse kaikkine tunteineen, olipa kyseessä miten vaikea tuntemus tahansa.

Kehon tuntemukset voi vain hyväksyä ja antaa niiden olla olemassa, mahdollisista hankaluuden tunteista huolimatta. Niitä ei tarvitse torjua tai tukahduttaa. Havainnot ja tuntemukset voi kirjata ylös, jos pitää esimerkiksi päiväkirjaa.

Jos on vaikea olo, ettei omaa oloa jaksaa kuunnella juuri nyt, voi olla itselleen lempeä ja ajatella että ehkä se onnistuu paremmin huomenna. Tunteet ja tuntemukset voi toivottaa tervetulleeksi uudestaan. Jos ei onnistu olemaan läsnä itselleen voi kuitenkin pohtia, mitä armollisuus ja lempeys voisivat tarkoittaa käytännössä.

Mitä hyötyä on tietoisuustaidoista?

Mindfulness – hyväksyvä tietoinen läsnäolo – on sekä ajankohtainen että perinteinen tapa harjoittaa tietoisuutta, huomionkiinnittämistä ja hetkessä olemista. Kaikenikäiset hyötyvät tietoisuustaidoista: mielen tyyntäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi eivät ainoastaan alenna stressiä, vaan auttavat myös tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä. Muita usein havaittuja vaikutuksia ovat:

Luovuuden ja positiivisten tuntemusten lisääntyminen
Oppimiskyvyn ja muistin paraneminen
Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen

Tervetuloa!

Henri Ukonaho
varapuheenjohtaja/tiedotusvastaava
Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry