



OULUN SEUDUN TOIMIHENKILÖT PRO ry

Mindfulness-tietoisuustaidot 30.1.2016

Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry järjestää yhteistyössä Dna Toimihenkilöt Pro ry:n kanssa jäsenilleen kurssin mindfulness-tietoisuustaidot. Kouluttajana toimii Ari-Pekka Skarp Oulun Mindfulness ry:stä

Paikka: Hotelli Scandic, Saaristonkatu 4, 90100 Oulu

Aika: lauantai 30.1.2016 klo 10.00-15.00

Osallistujilla mahdollisuus nauttia maksuton aamupala 9.00-10.00 ravintola Torillassa. Mikäli sinulla on erityisruokavalio, ilmoitathan sen etukäteen.

Ilmoittautumiset 18.1.2016 mennessä. Mukaan mahtuu 30 yhdistyksemme jäsentä ilmoittautumisjärjestyksen perusteella. Koulutus on jäsenille maksuton.

Ilmoittaudu [tästä](#).

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.

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

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 tunteiden lisääntyminen

Oppimiskyvyn ja muistin paraneminen

Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen

Tervetuloa!

Henri Ukonaho
varapuheenjohtaja/tiedotusvastaava
Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry