



Helsingin Psykkoterapiainstituutti

Oppimisen ilon ja
vaikuttavan työn yhteisö

Millainen auttaja olet?
Tee terapeuttitesti
ja tutustu koulutukseemme
osoitteessa terapeutiksi.fi.

Voit tehdä testin myös
Mielenterveysmessuilla
18.-19.11. Wanhassa Satamassa
osastollamme E21.

Tervetuloa!

itojamme ja yksi tärkeä osa. Niistä riippuu pitkälle me työelämässä ja myös ihmisten parissa. Sosiaalimaisen toiminta ei ole vain aitavaa, vaan se on myös iloisesti ja eettisesti hyväksyttävissä kehittämällä kentävään kanssakäymiseen.

ivoitu-
estyvän
äärim-
estäviä
työpai-
ärkeitä
ovellev-
ommu-
soiden
llisissa-
telussa.
illistua,
autuvat
eista ja
t arvot,
yskuva-
tä. Kun
välillä,
ntia ja
aisesti.
et ovat
timaan
iantun-
rtifioitu
Savan-

vaikka harvat ihmiset ovat niitä opiskelleet – jotenkin hassua, että taitojen oletetaan olevan ihmisillä, vaikka niitä ei olla opiskeltu, Savanna toteaa.
Hanna Savannan yritys **Savanna ConneXions Oy** järjestää vuorovaikutuskoulutusta, ristiriitojen ja konfliktien sovittelemista, yksilöllistä elämäntilannetta, työnohjausta soveltaen rakentavaa, myötäelävää vuorovaikutusta eli Nonviolent Communication-prosessia.
NVC Nonviolent Communication™, on amerikkalaisen psykologian tohtori Marshall B. Rosenbergin kymmenien vuosien aikana kehittämä prosessi.
Menetelmän avulla rakennetaan yhteys ihmisten välille ja pyritään ylläpitämään se haastavissakin tilanteissa, kuten ristiriidoissa/konflikteissa, kunnes tilanteeseen löytyy kaikkia osapuolia tyydyttävä ratkaisu.
Suomessa on kaksi sertifioitua NVC-kouluttajaa ja Hanna Savanna on toinen niistä.
-Aloin opiskella Nonviolent Communicationia vuonna 1997, kun kiinnostuin ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta syvemmin kokemieni riitojen ja



NVC-kouluttaja Hanna Savanna

erojen myötä. NVC -prosessin kehittäjä Marshall Rosenberg on ollut tärkein opettajani.
Olen osallistunut hänen sekä monen muun NVC-kouluttajan useille eri pituisille kursseille ympäri maailmaa. Perustin oman yritykseni, Savanna ConneXionsin vuonna 2000. Huomasin pian, että opin tehokkaimmin opettamalla muita ja valmistuin kansainvälisesti sertifioituksi NVC-kouluttajaksi 2002.
Olen kiertänyt ja kouluttanut Suomessa yli 15 vuotta mm. erilaisissa yrityksissä, yhdistyksissä, päiväkodeissa, kouluissa, opistoissa, ammattikorkeakouluissa, yliopistoissa,

sairaaloissa, vankeinhoidossa ja poliisissa.
Tarvelähtöinen NVC-prosessi
NVC tukee ihmisen kehitystä itsenäisyyteen ja vastavuoroisuuteen kommunikaation avulla. Itsenäisyydellä tarkoitetaan tässä sitä, että ihminen tunnustaa tarpeensa ja pystyy ilmaisemaan ne sekä löytämään niiden tyydyttämiseen strategiat, jotka eivät vahingoita muita. Vastavuoroisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen ymmärtää muiden tarpeet suhteessa omiinsa ja pyrkii sopeuttamaan omaa käytöstään myös muiden hyvinvoinnin

konfliktien käsittely yhteisen avulla. NVC-prosessi korostaa yksilön vastuuta ja prosessia voi soveltaa kaikessa vuorovaikutuksessa ja se soveltuu kaikille.
-Vuorovaikutustaitojen opettaminen on ollut pioneeriötä, mutta nykyisin olen huomannut, että yhä useammat ihmiset tietävät jo, mistä NVC-koulutuksessa on kysymys ja myös hakeutuvat kouluttautumaan. Kuka tahansa voi tilata meiltä koulutusta, työnohjausta, tukihenkilön tai sovittelijan erilaisten haasteellisten tilanteiden/konfliktien käsittelemiseen ja muunlaiseen tukeen esim. työpaikoilla, parisuhteessa tai perhe-elämässä. Meiltä saa apua myös yksilön sisäisiin ristiriitatilanteisiin, Savanna kertoo.

Osallisuus ja kuulluksi tuleminen mahdollistavat olemassa olevien voima-varojen laajemman käytön yhteisten tavoitteiden hyväksi

Hanna Savanna on ollut mukana tarkastamassa ja kääntämässä ruotsista suomeksi **Sovittelun taito**-kirjaa.
-Olisi toivottavaa, että sovittelemisen taito leviäisi tässä maassa. Ettei olisi mikään hävettävä asia, jos ihmiset pyytävät tukea ristiriitojen selvittämiseen, vaan että ymmärtäisi, että siitä on tukea, hyötyä ja iloa, jos kolmas osapuoli on auttamassa kuulluksi tulemisessa. Sovittelun kautta voidaan selvittää asioita. Yhteistä ei todellakaan tarvitse katkaista, vaan asiat on mahdollista selvittää puhumalla. Samat sovittelemisperiaatteet toimivat myös työelämässä, parisuhte-

Kon-
mah-
muu-
-N'
rehel
komr
halua
seen i
silloin
lisia a
NV
si vai
voi a
tuloss
ja tar
raker
toiser
kohta
me s:
tarvit
vaikk
tuvat
Kun y
tarvit
kin n
yhtey
tuntu
vettä
tuntu
ystäv;
ja toi
yhtey
ka yr
toista
tarve
vointi
Roser
lista
ympä
on sel
on on
uksen
ihmin
joka
tuttan
Savar
-Ve
parha
muid
hyvä
paren
myös



Avoim Linja 09 7562 2

Naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkiv

Voit keskustella luottamuksellisesti asiantuntijan kanssa tilanteesta

Taidetreffit yksilöllisesti ja ryhmille

Merja-Riitta Hämäläinen
kuvataiteen- ja taideterapeutti, opettaja
merjar-iitta.hamalainen@ikarosterapia.com
050 527 6193



www.elamantaidekouluilo.fi



ELÄMÄNTAIDEKOULUN OHJAAJA -koulutus

Nonväkivaltainen, Nonviolent Communication™
-prosessiin pohjautuva koulutus

...joka haluat kehittää vuorovaikutustaitojasi
yhteistyöhön ja sujuvampaan yhteistyöhön
itsesi ja muiden kanssa.

Koulutamme tätä koulutusta tueksi kasvattajille, opettajille,
terveydenhoitoalalle, erilaisten ryhmien ohjaajille,
työsuojeluvaltuutetuille, sovittelijoille,
työhyvinvointi-henkilöstölle, sekä kaikille itsensä
ja vastuullisesta vuorovaikutuksesta kiinnostuneille!



Tutustu
myös lyhyempiin
koulutuksiimme,
tilauskoulutuksiimme ja
nettisivuillamme.

Klubitalo voi olla paikka juuri sinulle. Jäsenyytemme on
ilmainen. Tarjoamme monipuolisia työtehtäviä talon sisällä
sekä palkallisia siirtymätyöjaksoja talon ulkopuolella.
Valmistamme päivittäin myös maittavan ja edullisen lounaan.
Suomessa Klubitaloja on 26, joista kaksi Helsingissä ja yksi
Maailmanlaajuisesti Klubitaloja on jo yli 300.



Tule tutustumaan
ja varaa aika:

Helsingin Klubitalo
09 728 8550
www.helsinginklubitalo.fi

Itä-Helsingin Klubitalo
040 188 0621
www.itahelsinginklubitalo.fi

Tikkurilan Klubitalo
040 154 7800
www.tikkurilanklubitalo.fi

Suomen Klubitalot
www.fh-klubitalot.fi



ELÄMÄNHALLINTAA JA HYVÄÄ OLOA KAIKILLE

Aitologia tarjoaa psykologista hyvinvointia edistäviä, terveydenhuollon ammattilaisten suunnittelemia käytännönläheisiä koulutuksia.

Tuemme ihmisen terveyttä sekä merkityksellistä ja onnellista elämää tarjoamalla työkaluja mielen joustavuuden harjoittamiseen ja tunneälyn ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Räätlöimme koulutuksia myös työyhteisöille.

AITOLOGIA ON KOKEMUSKOHTAISTA KÄYTÄNNÖN KÄYTTÖSSÄ:

- Jokainen ihminen oppii käyttämään omia taitoja
- Koulutukseen osallistujat saavat helposti lähestyttävää materiaalia
- Kokeneet ja innostuneet ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä koulutuksen ammattilaisiin
- Opetetaan tutkittua tietoa ja taitoa



Aitologia Oy

hvaa tietoa, voimaa valintoih

isaatio toivoo uudistuvia, hyvinvoivia työntekijöitä. ttaista, kuinka tässä ajassa ään yllä ihmisten työkykyä, iotaan ja terveyttään sekä ja kehittymistä.

aami-
yvin-
stään
vity-
uuttu-
ekijät
osaa-
huolta
n. He
nsa ja
, van-
sensä

imään
tila ja
isenä,
na ja
tuot-
nisen

areenana. Toisaalta se nähdään myös haasteellisena, uusien vaatimusten, menestyksen ja kilpailun näyttämönä, sanoo Aitologia Oy:n perustaja, lääkäri ja kognitiivinen lyhytterapeutti **Anastasia Kozlovski**

-Joustavuudesta ja uudistumiskyvystä on aina ollut hyötyä, Kozlovski korostaa.

-Uudistumiskyky edellyttää paitsi tahtoa myös voimavaroja uudistua eli kehittää ja toimeenpanna asioita. Kyky uudistua rakentuu ihmisistä ja ihmisten välisestä avoimesta, rikkaasta, moninaisuutta tukevasta ja kutsuvasta vuorovaikutuksesta. Yrityksissä pitäisi pystyä

ylläpitämään avoin luottamuksellinen ilmapiiri ja tiivis vuorovaikutus ihmisten ja yhteisöjen välillä, mikä rohkaisee uusien ajatusten esittämiseen ja toteuttamiseen. Toimiva vuorovaikutus ja avoin, aito keskustelu edesauttaa ja tasapainottaa kaikkien toimijoiden sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja auttaa eri toimijoita kukin tahollaan toimimaan niiden toteuttamiseksi, Kozlovski määrittelee.

- Työyhteisön ilmapiiri syntyy osana jokapäiväistä toimintaa. Työyhteisön sisäinen toimivuus ja hyvä ilmapiiri tukevat niin työorganisaation menestymistä kuin sen jäsenten hyvinvointia, Kozlovski vakuuttaa.

Joustava mieli ja taito navigoida eri tunnetiloissa auttavat tasapainottamaan elämää

Onneksi työhön liittyviä ongelmia ja haasteita voi hoitaa ja ennaltaehkäistä. Työnteki-

jät voivat saada Aitologiasta koulutusta mm. vuorovaikutukseen, ongelmaratkaisuihin sekä stressi- ja mielenhallintaan.

- Mielen joustavuutta tarvitaan niin työelämässä kuin yksityiselämässäkin kaikissa mahdollisissa tilanteissa. Aitologian kursseilla pyrimme kehittämään mielen joustavuutta, jossa opetetaan kykyä nähdä enemmän vaihtoehtoja toimia erilaisissa tilanteissa kuin se tuntuu ja turvallinen vaihtoehto. Koulutus auttaa tunnistamaan ne asiat, joihin voi vaikuttaa ja myös ne asiat, jotka joutuu vain hyväksymään, koska niille ei vain voi mitään. Taitoja ja tekniikoita käytetään siihen, että oppii näkemään aina kokonaisuuden eikä jumiudu yksityiskohtiin. Havainnoimme, että jokaisessa asiassa on erilaisia puolia ja opimme löytämään luovia ja yllättäviäkin positiivisia puolia ja käänteitä vaikeissakin asioissa. Samalla oppii navigoimaan omassa ja muiden tunneskaalassa sekä harjaantuu säätämään omia

tunnetilojaan, Anastasia Kozlovski kuvailee.

Kokonaisvaltaisia työkaluja omaan elämään

-Tietoisien läsnäolon käytännönläheisistä ja helpoista tekniikoista saa apua stressiin ja kiireiseen elämäntapaan. Tietoinen läsnäolo kertoo miten elää tässä hetkessä harmonisesti ja miten siitä voi tehdä vielä paremman. Mindfulnessin, tietoisien läsnäolon harjoittamisen on lukuisissa tieteellisissä ja lääketieteellisissä tutkimuksissa osoitettu vaikuttavan merkittävästi terveyteen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen, Kozlovski toteaa.

Rakentavat vuorovaikutustaidot auttavat rakentamaan yhteyden toiseen ihmiseen

-NVC-työkalulla kohdistamme huomion siihen perustarpeeseen, joka toista motivoi. Joskus tarve on vain saada arvostusta. Toisinaan kommunikointi häiritsee tunne epäluottamuksesta. Kuuntelemalla, onko ymmärtänyt toisen tunnetta ja tarvetta on helpompaa edetä kohti aitoa yhteisymmärrystä. Opimme myös olemaan tietoisempia omista tunteistamme ja ilmaisemaan itseämme selvemmin, syyttämättä tai tyrmäämättä ketään. Tulemme näin myös itse paremmin kuulluiksi,

ta. Ne kokonaan irrottavat ajatuspsykolö löytämেন্টaid työelärmässäk

Aitola luova innos

-Tun taitojer vakavie sä. Jos kuin ol Harjoit tunnisti säätele ja tarpe meitä r kutussu opettan neille p ja -taite käistä r pohja Kozlov

-Aite kus, jo ja par sesti oi nostam tuksee: mahdo mukav: innosta veyden ammatt laaduk tutkim koulu

AITOLOGIAN KOULUTUSKONSEPTI

◆ Mindfulness- ja tunnetaidot

◆ Rakentavat vuorovaikutustaidot

