



KUTSU: OAJ Pirkanmaa järjestää Valovoima-valmennuskoulutuksen opettajille

Kohderyhmä: OAJ Pirkanmaan jäsenyhdistysten jäsenet

Paikka: Studio Vintti, Näsilinnankatu 34 A tai B –rappu, 7 krs., 33200 Tampere www.studiovintti.fi Tarkasta onko A vai B –rappu koulutuksen ajankohdan yhteydestä

Kesto: 2 tuntia

Mukaan tarvittavat: Päälle vaatteet, joissa helppo liikkua ja vesipullo.

Valmennuksen tehtävänä on selkeyttää ajatuksia ja avata uusia näkökulmia omaan ilmaisuun ja luovuuteen. Kokemuksellisen oppimisen kautta konkretisoidaan, mitä vuorovaikutuksessa ja ihmisten välisissä kommunikaatioissa tapahtuu. Valmennus nostaa esiin voimavaroja ja osaamista, jotka mahdollistavat oman toiminnan kehittämisen. Valmennus tarjoaa myös työvälineitä jaksamiseen, oman äänen käyttöön ja hengitykseen. Vahvistetaan ilmaisua pilke silmäkulmassa, leikkimielellä ja iloisesti improvisoiden. Ongelmaratkaisukyky on luovuutta ja siihen tarvitaan rohkeutta, jota etsitään valmennuksen avulla. Valmennus päätetään syvärentoutukseen kera äänimaljojen.

Ilmoittautuminen on sitova! Viime hetken peruutuksista / ilman lääkärintodistusta koulutuksesta pois jäämisestä veloitetaan 50 euron maksu.

Kevään valmennusten ajankohdat ovat alla. Ajankohdan perässä oleva ilmoittautumisl linkki on juurikin kyseisen päivän koulutukseen. Kaikki kurssit ovat samansisältöisiä.

tiistai 3.5. klo 17-19, Studio B, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa030522>

tiistai 10.5. klo 17 – 19, Studio B, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa10052022>

lauantai 28.5. klo 12-14, Studio A, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa280522>

lauantai 28.5. klo 15-17, Studio B, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa280522-2>

sunnuntai 29.5. klo 12 – 14, Studio B, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa29052022>

sunnuntai 29.5. klo 15 – 17, Studio B, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa29052022-2>

torstai 9.6. klo 12.30-14.30, Studio A, linkki ilmoittautumiseen: <https://q.surveypal.com/Valovoimaa090622>

Studio A on A-rapussa ja vastaavasti Studio B on B-rapussa.

Yhteen tilaisuuteen mahtuu 20 osallistujaa, joten ilmoittautuminen sulkeutuu, kun koulutus on täynnä. Voit ilmoittaa kiinnostuksestasi mahdolliseen peruutuspaikkaan sähköpostitse os. toimisto@oajpirkanmaa.fi

TERVETULOA!

OAJ:n Pirkanmaan alueyhdistys ry

Turvallisemman tilan periaatteet

Kaikissa OAJ:n tilaisuuksissa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. Periaatteisiin voit tutustua täällä.
Osallistuessasi OAJ:n tilaisuuksiin sitoudut noudattamaan omalta osaltasi periaatteita.

Lisätietoa koulutuksesta ja kouluttajasta:

Vuorovaikutus

- mistä hyvä vuorovaikutus koostuu ja miten se vaikuttaa työssäjaksamiseen
- vuorovaikutusta ja yhteistyötä edistävät ja estävät osa-alueet (sitoutuminen, tyrmäys, kuuntelu, läsnäolo, tarjous)
- työyhteisötaidot, ilmapiiri, vastuu, jakaminen
- temperamentit

Luovuus, uudet ideat ja työssäjaksaminen

- kehon ja mielen tarinat
- arjessa jaksamisen työvälineet
- impron a-b-c
- rentoutumisen keinot

Äänimaljarentoutuksen vaikutuksia:

- Rentoutumisen tunteen lisääntyminen.
- Stressihormonitason laskeminen.
- Kivun lievittyminen.
- Verenpaineen lasku ja sydämen sykkeen hidastuminen.
- Hengityksen syveneminen.
- Unen laadun parantuminen.
- Virkeyden lisääntyminen.
- Lihasjännitysten helpottuminen.

Kouluttaja

Vuorovaikutuskouluttaja Anu Niemi on näyttelijä, teatteri- ja joogaopettaja. Hän on näyttelijäntyön ohella opettanut useita vuosia kehon ja mielen salaisuuksia teatterin ja joogan tarjoamalla työvälineillä, auttaen ihmisiä löytämään omat vahvuutensa, sekä jaksamaan arjessa. Anu on kouluttanut useita yrityksiä ja yhteisöjä läpi muutoksen ja auttanut parantamaan työyhteisön vuorovaikutusta, ilmaisua ja yhteishenkeä.

Ryhmävalmennusten lisäksi Anu on tehnyt yksilövalmennuksia ilmaisun, vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin saralla. Anu on opettanut teatteria ja ilmaisua mm. Suomen Teatteriopistolla, Tampereen yhteiskoulun ja Virtain lukiolla, Tampereen yliopistolla ja tehnyt tunnetaitovalmennuksia Valkeakosken varhaiskasvatuksen puolella.

Anu Niemi

Näyttelijä, FIA

Teatteriopettaja, TeM, KK, Draamapedagogi, Tunnetaitovalmentaja

Integral I & II - ja Yin-joogaopettaja, Yin-, Ilma- ja kasvojoogaopettaja

Äänimaljajohtaja

www.healingtheatre-anuniemi.com

www.studiovintti.fi