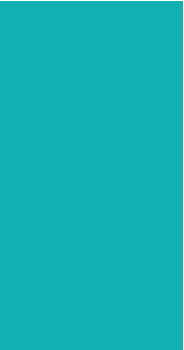


JANNA MEUNIER


KOULUTUKSET JA PUHEENVUOROT

SYKSY 2023

SISÄLTÖ



Vaikuttavia kohtaamisia ja
(lyhyt)terapiataitoja: menetelmäkoulutukset
ihmistyön ammattilaisille



Mielen hyvinvointia kaikille:
epävarmuusallergia



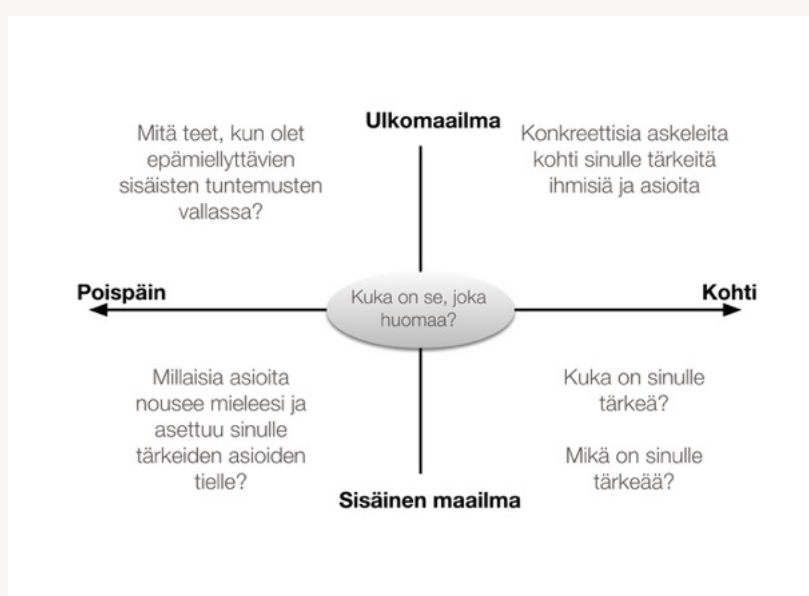
Räätälöidyt työpajat ja puheenvuorot



ilmoittautuminen ja yhteystiedot

VAIKUTTAVIA KOHTAAMISIA JA (LYHYT)TERAPIATAITOJA

MENETELMÄKOULUTUKSET
IHMISTYÖN AMMATTILAISILLE



HUOMAA JA VALITSE - TAITOPAJA AMMATTILAISILLE

Hyväksymis- ja omistautumisterapian perusteet ja asiakkaan tilanteen kartoitus HOT-matriisin avulla



MIELEN JUMEISTA JOUSTAVUUTEEN

Hyväksymis- ja omistautumisterapian jatkokurssi: hoidon suunnittelu ja toteutus 16.11.



RÄÄTÄLÖIDYT TYÖPAJAT JA PUHEENVUOROT

Lyhyitä ja pitkiä koulutuksia yrityksen tai yhteisön tarpeisiin

HUOMAA JA VALITSE -TAITOPAJA AMMATTILAISILLE

VERKKOKOULUTUS

Hyväksymis- ja omistautumisterapian peruskurssi, joka alkaa tiiviillä katsauksella suuntauksen periaatteisiin ja taustateorioihin. Teoriasta edetään nopeasti käytännön harjoituksiin, joiden tavoitteena on saada riittävät taidot HOT-matriisin soveltamiseen omassa työssä. Pidetty koulutus sopii kaikille ihmisten parissa työskenteleville.

Verkkokoulutuksen voi aloittaa koska vain ja edetä omaan tahtiin. Kurssi on käytössäsi neljän kuukauden ajan ja siihen kuuluu yksi ilmainen konsultaatiotilaisuus Zoomissa 30.11. klo 10-11.

Verkkokurssin hinta on 259 e (sis. alv24%).

Kurssista saa todistuksen.

Ilmoittautuminen verkkolaskutuksella

[bit.ly/m/jannameunier](https://training.jannameunier.fi/courses/HJVtaitopaja) tai suoraan luottokortilla

<https://training.jannameunier.fi/courses/HJVtaitopaja>

VAIKUTTAVIA
KOHTAAMISIA JA
(LYHYT) TERAPIATAITOJA

KURSSIPALAUTTEITA HUOMAA JA VALITSE -TAITOPAJASTA

Yli 400 vastaajasta 99,3% suosittelee kurssia.

Yleisarvosana kurssista (1-4): 4: 69,7% 3: 30,1 %.

93,1% aikoo käyttää menetelmiä omassa työssään.

91,7% aikoo käyttää menetelmiä omassa elämässään.

VAPAA PALAUTE: POIMINTOJA

Kurssi oli todella mielenkiintoinen ja antoi paljon vinkkejä ja virtaa omaan ohjaustyöhöni.

-ammattillinen opettaja, opinto-ohjaaja

Todella hyödyllinen kurssi! Sain matriisista toimivan työkalun ennen kaikkea perustyöhöni, mutta uskon sen taipuvan mihin tahansa tarvittaessa.

-psykiatrinen sairaanhoitaja

Todella hyvin suunniteltu kurssi. Kurssi oli sopivan mittainen ja asiat etenivät loogisesti. Tehtävät olivat hyödyllisiä ja teoriapohja oli kattavasti ja tieteeseen perustaen esitelty.

-kasvatustieteen maisteri

Kattava kurssi aiheen äärelle, hyvät esimerkit ja harjoittelutehtävät

-terveydenhoitaja

Valtavan mielenkiintoinen kokonaisuus! Nelikentän harjoittelu on lisännyt arvojen mukaista käyttäytymistä omassa elämässä. Menetelmä todella toimii!

-sosionomi

Tämä on ihan loistava paketti, aivan erityisen hyvin rakennettu kokonaisuus!

-työvalmentaja

Mielenkiintoinen, erilainen, herättävä, hyödyllinen kurssi.

-liikunnanohjaaja

Todella hienosti rakennettu kurssikokonaisuus!

-lapsiperhetyön asiantuntija

Kurssi on mielestäni erinomainen ja jokaisen käytetyn euron arvoinen: hyvin suunniteltu, tiivis, mutta kuitenkin tarpeeksi kattava paketti matriisityöskentelystä. Teoriaa ja harjoituksia oli sopivassa suhteessa.

-koulupsykologi

MIELEN JUMEISTA JOUSTAVUUTEEN

16.11.23 8:30 - 15:30, ZOOM

Huomaa ja valitse -taitopajan itsenäinen jatkokoulutuspäivä, jossa siirrytään HOT-matriisin rakentamisesta siitä saatavan tiedon hyödyntämiseen ja toimivien interventioiden rakentamiseen.

Aiheina mm. työskentelyn kohteiden valinta, toimivien tavoitteiden rakentaminen, hyväksyntä, keinoja tulla toimeen epämiellyttävien sisäisten tuntemusten kanssa sekä kroonisen negatiivisen ajattelun hoito.

Koulutuspäivän hinta:

30.9. asti 185 e

1.10. alkaen 195 e (hinnat sis. alv24%)

Paikkoja on rajallisesti. Ilmoittaudu viimeistään 31.10.

Ilmoittautumislinkit osoitessa bit.ly/m/jannameunier

VAIKUTTAVIA
KOHTAAMISIA JA
(LYHYT) TERAPIATAITOJA

TEE TÄSTÄ SYKSYSTÄ HOT-SYKSY!

PERUS- JA JATKOKURSSI
YHTEISHINNALLA

Jos tulet mukaan sekä Huomaa ja valitse -taitopajaan ammattilaisille että Mielen jumeista joustavuuteen -koulutuspäivään, pääset koulutuksiin pakettihinnalla 369 e (norm. 454 e).

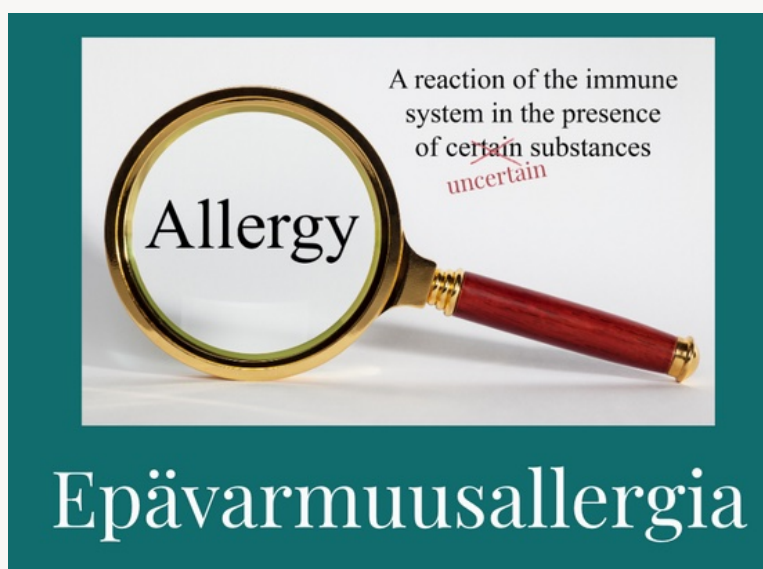
Paikkoja on rajallisesti. Ilmoittaudu viimeistään 31.10.

Ilmoittautumislinkit osoitessa bit.ly/m/jannameunier

VAIKUTTAVIA
KOHTAAMISIA JA
(LYHYT) TERAPIATAITOJA

MIELEN HYVINVOINTIA KAIKILLE

EPÄVARMUUSALLERGIA



EPÄVARMUUSALLERGIA: MITÄ SE ON

Lyhyt katsaus epävarmuusallergiaan ja sen ilmenemismuotoihin 9.10.



HELSINGIN KIRJAMESSUT

Janna ja Mielen jumeista joustavuuteen: kuinka tulla toimeen epävarmuuden kanssa kirjamesseilla 29.10. klo 11:30 Vallisaari-osastolla.



EPÄVARMUUSALLERGIA: IRTI MUREHTIMISKEHISTÄ

Kahden illan etätyöpaja kaikille yliajatteliijoille 8. ja 13.11.

EPÄVARMUUSALLERGIA: MITÄ SE ON?

9 . 1 0 . 1 7 : 3 0 - 1 8 : 3 0 , Z O O M

Tässä maksuttomassa webinaarissa esitellään lyhyesti epävarmuuden sietämisen vaikeutta ilmiönä ja tarkastellaan sitten sen monenlaisia ilmenemismuotoja. Lopuksi mietitään, miten epävarmuuden aiheuttamista jumeista voi päästä eteenpäin.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.10.! Paikkoja on rajallinen määrä.

Ilmoittautumislinkit osoitessa bit.ly/m/jannameunier

MIELEN HYVINVOINTIA
KAIKILLE

EPÄVARMUUSALLERGIA: IRTI MUREHTIMISKEHISTÄ

8 . J A 13 . 11 . 18 - 20 , Z O O M

Kahden illan etätyöpaja kaikille yliajatteliijoille.

Haluaisitko murehtia vähemmän ja keskittyä enemmän tähän hetkeen? Ehkäpä nukkuakin paremmin?

Irti murehtimiskehistä -työpajassa opit:

- miksi ihmiset murehtivat
- huomaamaan omia murehtimisajatuksiasi
- keinoja katkaista haitallisia murehtimiskehiä
- tunnistamaan sinulle tärkeitä asioita murehtimisen taustalla ja ottamaan askeleita niitä kohti.

Työpajan hinta on 79 e (sis. alv24%).

Paikkoja on rajallinen määrä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.11.

Ilmoittautumislinit osoitteessa bit.ly/m/jannameunier

MIELN HYVINVOINTIA
KAIKILLE

JOTAIN MUUTA?

RÄÄTÄLÖIDYT TYÖPAJAT JA
PUHEENVUOROT

Ota matalalla kynnyksellä yhteyttä ja luodaan yhdessä sinulle toivomasi kokonaisuus psykologisen joustavuuden, mielen hyvinvoinnin, merkityksellisen elämän tai kognitiivisen käyttäytymisterapian aihepiireistä!

Esimerkkiaiheita:

Perfektionismi, huijarisyndrooma, vitkastelu, prokrastinaatio, päätöksenteko, arvojen mukainen työ ja elämä, omien puolien pitäminen, yksinäisyys, jännittäminen, ahdistuneisuus, keräilypakko...



MINUSTA



JANNA MEUNIER

PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN
SANANSAATTAJA

Psykologi, kognitiivisen
käyttäytymisterapian
kouluttajapsykoterapeutti

Työnohjaaja
Johdon ja esihenkilöiden
työnohjaajakoulutuksessa (valm. 2025)

Tietokirjailija: Mielen jumeista
joustavuuteen (Atena 2023)



JANNA MEUNIER
PSYKOLOGI, PSYKOTERAPEUTTI

JANNA MEUNIER

OTA YHTEYTTÄ

FOR INQUIRIES

E-MAIL:

info@jannameunier.fi

PUHELIN:

045-843 7223

TAPAHTUMAILMOITTAUTUMISET

bit.ly/m/jannameunier

WEB:

jannameunier.fi

training.jannameunier.fi