



Tieteellinen hypnoosi ry:n järjestämä *Hypnoosin perusteet* -kurssi

aika: osa 1 – to 13.08., pe 14.08. ja la 15.08. sekä osa 2 – pe 04.09. ja la 05.09.2020

paikka: Helsingissä *Tieteiden talo*, Kirkkokatu 6 ja *Terapiatalo Sointu*

kouluttajat: *Lea Polso*, psykologi, psykoterapeutti (ratkaisukeskeinen YET), hypnoterapian 3-vuotinen koulutus (TYT) sekä *Alexi Jalava*, psykologi, psykoterapeutti (kognitiivinen kouluttajapsykoterapeuttikoulutus / VET, pariopsykoterapia), kliinisen hypnoterapian 1-vuotinen koulutus.

kohderyhmä: psykologit, lääkärit, hammaslääkärit ja psykoterapeutit

OHJELMA – OSA 1

torstai 13.08.

Tieteiden talo

- 10.00 – 12.00 kurssin avaus ja ryhmärentoutus
- 12.00 – 13.00 lounastauko (lounas omakustanteinen)
- 13.00 – 14.15 perustietoa hypnoosista (dos., neuropsykologian erikoispsykologi, kouluttajapsykoterapeutti *Maarit Virta-Jämiä*)
- 14.15 – 15.00 perehdytys induktioihin esimerkkinä katsefiksaatio
- 15.15 – 17.00 induktioharjoituksia

perjantai 14.08.

Tieteiden talo

- 09.00 – 10.30 hypnoosin historiasta (ylilääkäri, dosentti, psykiatrian ja oikeuspsykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, unilääketieteen erityispätevyys *Hannu Lauerma*)
- 10.30 – 11.45 hypnoosi kivun sekä somaattisten, psykosomaattisten ja psykiatristen häiriöiden hoidossa (*Hannu Lauerma*)
- 11.45 – 12.45 lounastauko (lounas omakustanteinen)
- 12.45 – 13.45 edellinen teema jatkuu
- 14.00 – 17.00 suggestioista, levitaatio ja harjoittelu

lauantai 15.08.

Terapiatalo Sointu

- 10.00 – 11.30 hypnoosin sovelluksia: tupakoinnin lopetus
- 11.30 – 13.00 ankkurointi
- 13.00 – 14.00 lounastauko
- 14.00 – 16.00 ankkurointiharjoituksia
- 16.00 – 17.00 hypnoosi osana omaa työtä

OHJELMA – OSA 2

perjantai 04.09.

Tieteiden talo

- 10.00 – 10.15 keskustelua kokemuksista edellisen jakson jälkeen
- 10.15 – 11.15 hypnoosin sovelluksia: omien voimavarojen käyttöön saaminen, esim. painonhallinta
- 11.15 – 12.00 itsehypnoosi
- 12.00 – 13.00 lounastauko (lounas omakustanteinen)
- 13.00 – 15.00 hypnoosi hammaslääkärin työssä ja lasten kanssa työskenneltäessä (hammaslääkäri *Taina Kankaala*)
- 15.00 – 17.00 tunnesiltatyöskentely

lauantai 05.09.

Terapiatalo Sointu

- 10.00 – 13.00 tunnesiltatyöskentelyn harjoittelu ja keskustelua sen käyttömahdollisuuksista
- 13.00 – 14.00 lounastauko (lounas omakustanteinen)
- 14.00 – 14.30 tunnesillan käyttömahdollisuuksista
- 14.30 – 16.00 keskustelua, hypnoosi osana omaa työtä, kurssin arviointi ja päättäminen, loppurentoutus