



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

**aika:** osa 1 – pe 19.11., la 20.11. ja su 21.11. sekä osa 2 – pe 17.12. ja la 18.12.2021

**paikka:** Helsingin keskustassa myöhemmin vahvistettava seminaari- ja harjoittelutila

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

**kohderyhmä:** psykologit, lääkärit, hammaslääkärit ja psykoterapeutit

---

### OHJELMA – OSA 1

---

*perjantai 19.11.*

AAMULLA TILAAAN PÄÄSEE KLO 9.45 ALKAEN!

- 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

*lauantai 20.11.*

AAMULLA TILAAAN PÄÄSEE KLO 8.45 ALKAEN!

- 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

*sunnuntai 21.11.*

AAMULLA TILAAAN PÄÄSEE KLO 9.45 ALKAEN

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

---

### OHJELMA – OSA 2

---

*perjantai 18.12.*

AAMULLA TILAAAN PÄÄSEE KLO 9.45 ALKAEN!

- 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 työskennellessä (hammaslääkäri *Taina Kankaala*)  
15.00 – 17.00 tunnesiltatyöskentely

*lauantai 19.12.*

AAMULLA TILAAAN PÄÄSEE KLO 9.45 ALKAEN!

- 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 – 15.45 keskustelua, hypnoosi osana omaa työtä, kurssin arviointi ja päättäminen, loppurentoutus