



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

**aika:** osa 1 – to 20.01., pe 21.01. ja la 22.01. sekä osa 2 – pe 04.03. ja la 05.03.2022

**paikka:** Helsingin Kruununhaassa *Resolvo Oy*:n koulutustila, Mariankatu 8 c

**kouluttajat:** *Lea Polso*, psykologi, psykoterapeutti (ratkaisukeskeinen YET), hypnoterapian 3-vuotinen koulutus (TYT) sekä *Aleksi Jalava*, psykologi, psykoterapeutti (kognitiivinen kouluttajapsykoterapeuttikoulutus / VET, paripsykoterapia), kliinisen hypnoterapian 1-vuotinen koulutus. Lisäksi vierailevina kouluttajina *Maarit Virta-Jämiä*, dos., neuropsykologian erikoispsykologi, kouluttajapsykoterapeutti sekä *Hannu Lauerma*, ylilääkäri, dosentti, työelämäprofessori, psykiatrian ja oikeuspsykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, unilääketieteen erityispätevyys sekä *Taina Kankaala*, hammaslääkäri, hypnoterapian 3-vuotinen koulutus (TYT)

**kohderyhmä:** psykologit, lääkärit ja psykoterapeutit

---

### OHJELMA – OSA 1

---

*torstai 20.01.*

**AAMULLA TILAAKSI 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

*perjantai 21.01.*

**AAMULLA TILAAKSI 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

*lauantai 22.01.*

**AAMULLA TILAAKSI 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 04.03.*

**AAMULLA TILAAKSI 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 (*Taina Kankaala*)  
15.00 – 17.00 tunnesiltatyöskentely

*lauantai 05.03.*

**AAMULLA TILAAKSI 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