



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

aika: osa 1 – to 31.10., pe 01.11. ja la 02.11. sekä osa 2 – pe 29.11. ja la 30.11.2024

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, pariopsykoterapia), kliinisen hypnoterapian 1-vuotinen koulutus. Lisäksi vierailevina kouluttajina *Maarit Virta-Jämiä*, dos., PsT, neuropsykologian erikoispsykologi, kouluttajapsykoterapeutti sekä *Hannu Lauerma*, ylilääkäri, työelämäprofessori, psykiatrian ja oikeuspsykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, unilääketieteen erityispätevyys

kohderyhmä: psykologit, lääkärit ja psykoterapeutit

OHJELMA – OSA 1

torstai 31.10.

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 induktiot – alustus, esimerkkinä katsefiksaatio
15.15 – 17.00 induktioharjoituksia

perjantai 01.11.

AAMULLA TILAAKSI PÄÄSEE KLO 8.45 ALKAEN!

- 09.00 – 10.30 hypnoosin historiasta (ylilääkäri, työelämäprofessori, 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 suggestiot – alustus, levitaatio – alustus, demonstraatio ja levitaatioharjoittelu

lauantai 02.11.

AAMULLA TILAAKSI PÄÄSEE KLO 9.45 ALKAEN

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

OHJELMA – OSA 2

perjantai 29.11.

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 tunnesiltatyöskentely – alustus
15.00 – 16.00 yhteenpuristetun nyrkin tekniikka – alustus ja demonstraatio
16.00 – 17.00 yhteenpuristetun nyrkin tekniikan harjoittelu

lauantai 30.11.

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