

# Hyria

## Mindfulness stressinhallinta MBSR - 8 viikon kurssi ajalla 7.8.-25.9.2023

**Koulutus alkaa:** 07.08.2023

**Koulutus loppuu:** 25.09.2023

---

Ihmisten johtaminen on tämän päivän esihenkilön merkittävin taito. Henkilöstö on koko yrityksen voimavara ja tukipilari. Tavoite on, että ihmiset voivat hyvin ja tekevät töitä innostuneella otteella. He voivat hyödyntää omaa osaamistaan sekä saavat mahdollisuuden kehittymiseen. Esihenkilöiden taitoon johtaa ihmisiä kannattaa jokaisessa yrityksessä sekä työyhteisössä panostaa.

Hyvinvoiva, innostunut ja osaava työyhteisö -aihekokonaisuus keskittyy seuraaviin teemoihin:

- Erilaisuus työyhteisössä
- Itse- ja yhteisöohjautuvuus
- Työyhteisön hyvinvointi
- Mindfulness työn tukena
- Onnistunut etättyö
- Tunneäly

### Kenelle tarkoitettu

**Kenelle tarkoitettu**

Kurssi on tarkoitettu kaikille stressinhallinnasta kiinnostuneille.

Mitä on mindfulness MBSR (mindfulness based stress reduction)? Kurssi perustuu professori John Kabat-Zinnin kehittämään tieteellisesti tutkittuun menetelmään. Mindfulnessissa on kyse mielemme, ajatustemme sekä tunteidemme rauhoittamisesta erilaisin yksinkertaisin harjoituksin.

Opimme harjoitteiden myötä hyväksymään ajatuksemme ja tunteemme sekä olemaan enemmän tietoisesti läsnä elämässämme.

Mindfulnessin harjoittamisen myötä

- mielemme selkenee
- kehomme rentoutuu
- terveytemme ja hyvinvointimme paranee
- opimme hallitsemaan stressiä paremmin.

Harjoitukset parantavat myös keskittymiskykyä sekä kehittävät sosiaalisia taitoja. Mindfulness-harjoitus tukee keskittymiskykyä, oppimiskykyä, muistin toimintaa, havainnointikykyä, luovuutta, tarkkaavaisuutta, ongelmanratkaisutaitoja, itsetuntemusta ja tunnetaitoja.

Mindfulness-menetelmän hyödyt ovat sitä voimakkaammat, mitä enemmän ohjaajalla on kokemusta menetelmän opettamisesta. Meillä Mindfulnessia kouluttaa sertifioitu MBRS-opettaja Sini Lehikoinen.

## Toteutus

Sitoutuminen koko kurssin suorittamiseen on erittäin tärkeää, joten varaa itsellesi aikaa

kaikkien kurssi-iltojen läpikäymiseen.

Kurssi vaatii aktiivista harjoittelua 8 viikon ajan ja kotitehtävien tekoa kurssin aikana. Tavoitteena on tutustua syvällisesti ja omakohtaisesti mindfulness-harjoitteluun. Kurssi sisältää 7 lähi-iltaa Hyria tiloissa Hyvinkäällä + 1 kokonaisen lauantai-päivän, jolloin syvennytään hiljaisuuden retriittiin.

## Aikataulu

### Syksy 2023

- 7.8.2023
- 14.8.2023
- 21.8.2023
- 28.8.2023
- 4.9.2023
- Hiljaisuuden retriitti la 9.9.2023
- 11.9.2023
- 18.9.2023
- 25.9.2023

## Koulutuksen hinta

**Hinta:** 395 € (sis. ALV 24 %)

## Peruutusehdot

Ilmoittautumisesi on sitova, mutta se voidaan peruuttaa kuluitta hakuajan loppuun mennessä.

Veloitamme opiskelijamaksun, mikäli koulutukseen ilmoittautunut jättää saapumatta ilman peruutusilmoitusta. Peruutusilmoitus tehdään sähköpostilla [hakijanpalvelut@hyria.fi](mailto:hakijanpalvelut@hyria.fi). Opiskelijamaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää koulutuksen.

Oppilaitoksella on oikeus muuttaa koulutuksen hintaa, sisältöä ja ajankohtaa sekä peruuttaa koulutus.

## Lisätietoja:

Hakijan palvelut

Puhelinnumero

[020690159](tel:020690159)

Sähköposti

[hakijanpalvelut@hyria.fi](mailto:hakijanpalvelut@hyria.fi)

- [Ota yhteyttä](#)

Sini Lehikoinen

Kouluttaja

Puhelinnumero

[0504356584](tel:0504356584)

Sähköposti

[etunimi.sukunimi@hyria.fi](mailto:etunimi.sukunimi@hyria.fi)

Ala

Hyria Business -palvelut » Johtaminen ja yrittäjyys

- [Ota yhteyttä](#)