

## Elämäni kuvat ja tarinat ~ Tutkimusretki oman elämän poluille



**K**urssi pohjautuu oman elämänkaaren kanssa työskentelyyn ja auttaa syvemmin ymmärtämään oman elämän merkitystä ja suuntaa, haasteita ja mahdollisuuksia. Usein elämämme sisältää jonkin johtavan teeman, jonka työstäminen auttaa näkemään haasteet ja mahdollisuudet uudessa valossa.

**R**yhmässä käytetään menetelminä syventävää keskustelua ja kuvallista työskentelyä. Kuvatyöskentelyssä ei vaadita osaamista, erityistaitoja tai lahjakkuutta. Jokainen ryhmäläinen määrittelee itse, missä määrin on valmis jakamaan kokemuksiaan ryhmässä.

**L**uovien ja kuvallisten menetelmien käyttäminen voi tuoda uusia näkökulmia omaan elämään, itselle tärkeisiin asioihin ja omaan ihmisyyteen. Oman elämän tarkastelu, tarinoiden jakaminen ja toisten ryhmäläisten kokemusten kuuleminen rikastaa omaa kokemusmaailmaa, luo yhteyksiä ihmisten välille ja lisää ymmärrystä myös omien ongelmien ja haasteiden työstämiseen.

**K**urssi on suunnattu ihmisille, jotka kohtaavat elämässään ongelmallista pelaamista ja etsivät siihen syventävää ymmärrystä ja muutosta. Kurssin jälkeen on mahdollista jatkaa yhdessä työskentelyä keskittyen haitallisiksi koettuihin toimintamalleihin, syventäen työskentelyä kohti aktiivista muutosta ja vapautumista vanhoista toimintavoista. (Ks. esite "Häirikkö olkapäällä")

## Kurssin tapaamiset Tiltissä

Lauantaisin 18.2. – 3.6.17 klo 10 – 13

Siltasaarenkatu 12 c, 6.krs.

(käynti Paasivuorenkadulta)

- 4.3. Tämä hetki: Missä olen nyt?
- 18.3. Lapsuus: Tunnelma, jota kannan sisälläni?
- 1.4. Nuoruus: Mistä haaveilin, mitä vastaan kapinoin?
- 8.4. Aikuisuus  
Mitä toteutin, mitä unohdin?
- 22.4. Muutoskohdat ja kriisit –  
Mistä selviydyin, mitä on vielä tekemättä?
- 6.5. Nykyisyys uudessa valossa
- 20.5. Tulevaisuus
- 3.6. Loppukeskustelu ja palaute

## Kurssin ohjaajan esittely

Olen koulutukseltani toimintaterapeutti ja steinerpedagoginen taideaineopettaja. Olen toiminut terapia-, valmennus- ja opetustehtävissä mm. Hyks Psykiatriassa, Rinnekotisäätiössä, Niemikotisäätiössä, Espoon Steinerkoulussa sekä Tieto- ja tukipiste Tiltissä. Tällä hetkellä suunnittelen ja ohjaan terapeutteja kursseja Taitein ry:n kautta. Pitääkseni oman sisäisen ihmiseni elävänä ja innostuneena, osallistun aktiivisesti myös itse erilaisiin seminaareihin ja koulutuksiin.

Työskentelyni lähtökohtana on ihmisen ja hänen autenttisen kokemuksensa kuuleminen. Uskon, että muutos, kasvu ja kehitys ovat syvästi yksilöllisiä tapahtumia, mutta inhimilliset tarpeet meille kaikille yhteisiä. Vaikka jokaisen on kuljettava oma matkansa omin jaloin, voi ryhmässä syntyvä yhteyden kokemus, uusi näkökulma tai oivallus synnyttää sisäisiä liikahduksia, kasvavaa ymmärrystä, hyväksyntää ja lopulta muutoksia myös käytännön ja toiminnan tasolla. Toisinaan muutos on tarttumista uuteen, toisinaan irti päästämistä vanhasta – ja lopputulos jotakin, mitä emme osanneet ennalta arvata.

## Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Janitta Koskinen [janitta@taitein.fi](mailto:janitta@taitein.fi)

Puh 045 667 5350

**Kurssista tulossa info Tilttiin, päivämäärä tarkentuu myöhemmin! Laita viestiä, jos haluat tietoa infotilaisuudesta!**

## Lisätietoja myös Tiltin työntekijöiltä!

Katri [katri.kytopuu@sininauha.fi](mailto:katri.kytopuu@sininauha.fi)

Elli [elli.makiaho@sininauha.fi](mailto:elli.makiaho@sininauha.fi)

Hanna [hanna.karmakka-asare@sininauha.fi](mailto:hanna.karmakka-asare@sininauha.fi)