



SUOMEN
Fysioterapeutit



Itsetuntemus voimavarana



Fysioterapeutti Liisa Sonkamuotkan koulutuksessa pureudutaan työssä jaksamisen ja jaksamattomuuden teemoihin autonomisen hermoston toimintaan peilaten. Mitä hyödyllistä oma kehotietoisuus ja itsetuntemus antaa asiakastilanteisiin? Miten kehotietoisuuden ja itsereflektion avulla voi säädellä omaa kuormitustilaa ja näin tukea työssä jaksamista sekä palautumista? Koulutukseen sisältyy myös konkreettisia harjoituksia oman kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen tueksi.

Yhteistyössä: Pohjois-Savon Fysioterapeutit

15.5.2020 • klo 12.00–15.30

KYS, Luentosali • Puijonlaaksontie 2, Kuopio

Holiday  Club

ECKERÖ  LINE

 turva

Stressin kahdet kasvot

Netta Viitala • Heli Järnefelt • Liisa Sonkamuotka

Kevään koulutuskierueella puhutaan sekä negatiivisesta että positiivisesta stressistä. Niin omassa arjessa kuin asiakastyössä.

Stressillä on usein negatiivinen kaiku. Silti se on ihmisen tärkeä voimavara, joka auttaa meitä tekemään parhaamme ja suoriutumaan tiukoista tilanteista. Stressi ei myöskään synny pelkästään negatiivisista ärsykkeistä. Yhtä lailla innostavat ja mukaansatempaavat asiat käynnistävät stressimekanismit. Hyvinvointiamme kuluttavaksi stressi kääntyy vasta silloin, kun emme palaudu.



*) ei-jäseniltä 50 €

Ilmoittautuminen sekä koko kiertueaikataulu ja esiintyjät paikkakunnittain:

» www.suomenfysioterapeutit.fi/kiertue2020