



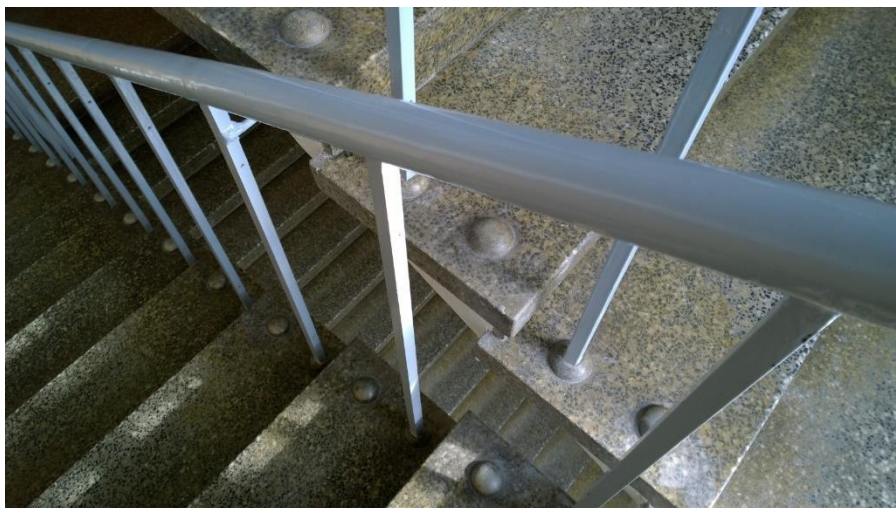
MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI

## UNET AMMATILLISEN ITSETUNTEMUKSEN VÄLINEENÄ

*Itsetuntemus on syvintä ihmistuntemusta. Ammatillisella itsetuntemuksella tarkoitetaan oman itsetuntemuksen käyttämistä työelämässä ammattitaitona ja eettisenä tietolähteenä. Se myös lisää työn mielekkyyttä. Se on laatutekijä kaikessa työssä ihmisten kanssa, myös johtajuudessa.*

*Nähdyt unet ovat luova tie itsetuntemuksen syvä tietoon. Ne ovat ehtymätön luonnonvara ja hyvinvointiresurssi, jonka hyödyntäminen helposti unohtuu hektisessä ajassamme. Unet kumpuavat ihmisen alitajunnasta ja vahvistavat intuitiota. Niiden avulla voi saada vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin ja vahvistaa itselle sopivaa elämän suuntaa.*

*Ryhmän rikastamana se onnistuu parhaiten. Yhdessä tutkimme työn herättämiä tunteita ja niiden suhdetta omaan "sisäiseen käsikirjoitukseen", tavoittelemme työniloa ja inspiraatiota, vahvistamme työelämän haasteissa ja tuemme jaksamista elävin tavoin unien avulla.*



- Tavoite** Ryhmän tavoitteena on elävöittää ja vahvistaa kunkin ammatillista itsetuntemusta sekä löytää vastauksia erilaisiin työelämän kysymyksiin. Moniammatillisen ryhmän yhteys vahvistaa tavoitetta.
- Kenelle** Eri aloilla ja ammateissa asiakastyötä tekeville. Ryhmä sopii yhtä hyvin unien kanssa aiemmin työskennelleille kuin aloittelijoille.
- Rakenne** Koulutuksellista, tutkimuksellista ja elämyksellistä unityöskentelyä erilaisin menetelmin. Ryhmään mahtuu 5-8 henkilöä.
- Aika** Ryhmä kokoontuu **keskiviikkoisin klo 16.30-19.30**, yhteensä kuusi kertaa, 14.3., 21.3., 28.3., 4.4., 11.4. ja 18.4.2018
- Paikka** Maria Akatemia ry, Fredrikinkatu 29 A 3. krs, Helsinki
- Hinta** 290 € (alennettu pilottihinta)

### Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Maria Lindroos, ryhmän ohjaaja, psykologi, työnohjaaja, uniryhmäohjaaja  
050 588 0369 / maria.lindroos@maria-akatemia.fi