

## CO-RENTO VOIMAVARAKOULUTTAJA -KOULUTUS®

Syyskuussa 2010 Co-rento aloittaa pilottikoulutuksena Voimavarakouluttaja-koulutuksen. Koulutuksen kesto on 1,5v ja se on suunniteltu niin, että sitä voi käydä työn ohessa, pääsääntöisesti viikonloppuisin. Koulutuksen aloitamme perjantai-iltaisain klo 17, lauantaisin opetusta on 9-21 ja sunnuntaisin 9-16. Koulutusviikonloppuja on yhteensä 9 tai 10, riippuen tarvitsevatko kurssilaiset ensiapukoulutuksen päivityksen. Koulutukseen on suunniteltu yksi viikon kestävä jakso koulutuksen keskivaiheille. Viikon jakso on ma-la kesäkuulla 2011.

### *Kenelle koulutus on suunnattu*

Co-rento voimavarakouluttaja -koulutus® antaa mahdollisuuden hankkia ammatin, jossa voi hyödyntää aiempia koulutuksia ja kokemuksia. Koulutus on suunnattu henkistä arvomaailmaa kunnioittaville ihmisille, jotka haluavat auttaa muita ja myös itse voida paremmin. Koulutus tuo moneen eri ammattiin lisävalmiuksia, syventää luovuutta työn tekemisessä ja antaa ideoita. Koulutuksen tarkoitus on luoda virikkeitä ja auttaa löytämään omat voimavarat sekä tunnistamaan niiden puute tai olemassaolo muissa. Koulutus auttaa toimimaan ammatillisesti ja laaja-alaisesti ihmisten parissa eri metodeja hyödyntäen.

### *Voimavarakouluttaja ammattina*

Voimavarakouluttaja on itsenäinen ammatti, jota voi harjoittaa yrittäjänä tai omassa työssään monilla eri aloilla. Koulutus sopii erittäin hyvin täydennyskoulutukseksi esim. lähihoitajalle, työnohjaajalle, psykiatrisen alan ammattilaiselle, opettajalle, fysioterapeutille, kättilölle tai ihmiselle joka haluaa laajentaa työtään enemmän ihmisten auttamiseen. Työnantajasi voi maksaa koko tai osan koulutuksestasi.

Oletko käynyt esim. reiki-kurssin tai jonkin vaihtoehtoisen hoidon kurssin, ehkä useamman? Koetko, ettet voi hyödyntää niitä riittävästi työssäsi? Tässä koulutuksessa ne ovat sinun apunasi, ja autamme sinua löytämään tavan tehdä intuitiivista työtä niin, että työpanoksesi on arvokasta eri aloilla. Vai teetkö työtä luontaishoitoalalla, ja haluat laajentaa sitä enemmän esim. työyhteisöille ja tarjota palveluksiasi laajemmin?

Ihmisen kohtaaminen, intuitiivinen kyky kuunnella ihmistä, ryhmien vetäminen lapsille, aikuisille, vanhuksille sekä erikoisryhmille tulevat koulutuksen aikana tutuiksi useiden harjoittelujen kautta sekä opiskelutiloissa että aidoissa ympäristöissä. Monipuolinen, tasokas ja ammattitaitoinen opettajaryhmä auttaa sinua syventämään ja oppimaan asioista joita tarvitset laadukkaaseen työhön.

### *Koulutuksen tavoitteet*

Monella meistä on erilaista koulutustaustaa, eritasoisia ja pituisia kursseja käytynä: tämän koulutuksen tavoitteena on luoda selkeä ammatillinen pohja, jonka sisällä voi hyödyntää erilaisia opetuksia. Elämä on paras opettaja elämäänsä, kurssit ovat siinä hyviä tienviittoja. Voimavarakouluttaja kokoa ja hyödyntää erilaiset kokemuksesi yhteen. Jokainen ihminen on oma persoona. Ihminen on onnellinen saadessaan tehdä työtä joka innostaa ja jossa näkee tuloksia ja voi itsekin hyvin.

### *Pääkouluttaja*

Co-Rento voimavarakouluttaja -koulutuksen® takana on voimavarakouluttaja Sara Koho. Hän on koulutukseltaan regressioterapeutti, homeopaatti, sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja. Sara Koho toimii koulutuksen pääkouluttajana, hän suunnittelee, toteuttaa ja organisoii eli puhalttaa hengen toiminnalle. Sara huolehtii suurimmasta osasta opetuksesta, opiskelijoiden ohjauksesta, sekä lopputöiden ohjauksesta ja arvioinneista.

Hänellä on vuosien kokemus kouluttajana toimimisesta, tieto ja taito kohdata ja hoitaa ihmistä eri keinoin. Hänellä on ainutlaatuinen kyky vetää kurseja. Kurseilla Sara laittaa ihmisen ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja auttaa käynnistämään prosessia kohti tasapainoista tulevaisuutta. Saralla on elämäkokemusta, ja empaattisuutta joka välittyy asiakkaille. Hän on myös rauhallinen ja kärsivällinen opettaja.

### *Koulutussihteeri*

Koulutuksen sihteerinä toimii Eija Marttinen, jonka vastuualueena on opiskelijahallintoon liittyvät asiat, ilmoittautumiset, kurssitilojen järjestäminen ym. Eija opiskelee pilottiryhmän mukana itselleen myös ammatin, joten hän on mukana ensimmäisen ryhmän lähijaksolla.

### *Muut kouluttajat*

Opetuksessa käytetään useita oman alansa osajia, jotta koulutuksen laatu ja taso pysyvät korkealla. Erilaisten ihmisten ajatukset tuovat mahdollisuuksia syventää pohdintaa ja antavat hyvän pohjan keskusteluille. Mm. THM/Työnohjaaja/MB - elämäntaidon valmentaja/Terapeuttinen energiaparantaja/Sh/Th Eliisa Kivistö, Sosionomi/Kriisityön asiantuntija Leena Tuominen ovat oman alansa asiantuntijoina jakamassa opiskelijoille tietämystään.

### *Ammattinimike*

Co-rento voimavarakouluttaja- koulutus toteutetaan LKL:n (Luonnonlääketieteen keskusliitto LKL RY) hyväksymän koulutus vaatimusten pohjalta. Koulutus suunnitellaan niin, että sen tuntimäärät täyttävät LKL:n asettamat koulutustavoitteet esim. tuntimäärien, ja asiakasharjoittelujen määrän suhteen. Siksi koulutukseen sisältyy mm. 16 h (0,5op) ensiapua.

### *Koulutuksen sisältö, tavoitteet ja toteutus lyhyesti:*

#### *Voimavarat*

- Voimavarat, miten voimavaroja voi ohjata
- Mitkä asiat lisäävät tai vähentävät voimavaroja
- Stressi; sen oireet ja hoito
- Ihmisen kohtaaminen
- Ihmisten erilaiset reagoitavat
- Välittäminen, empatia, sympatia
- Miten olla auki ja tehdä työtään niin, ettei itse uuvu
- Miten hyödyntää sisäisen äänen sanomaa

#### *Mielikuvarentoutuminen*

- Miten rentouttaa ihminen
- Ohjeet, mitä pitää ottaa huomioon; fyysinen tila, häiriötekijät, musiikin valitseminen, puhuminen rentoutustaajuudella
- Ohjatusti harjoitellaan toisen rentouttamista, ja rentoutumaan itse
- Mielikuvamaailma, mielikuviutus
- Alitajunnan kuvat
- Paljon käytännön harjoituksia yksilörentoutukseen kuten myös ryhmärentoutukseen

## *Unimaailma*

- Unet
- Unirytm
- Unien fysiologia ja merkitys psyyken
- Unen häiriöt
- Unisymbolit
- Voimaannuttavien metodien käyttö uniin, esim. pelon tai toistuvan ahdistavan unen purku
- Unidraaman käyttö

## *Tunteet ja niiden vaikutus*

- Tunteiden vaikutus kehoomme, sairastavuuteen
- Terveysten määrittely
- Tunnekeho, henki ja sielu, fyysinen keho
- Sielun sopimukset ja henkimaailma, niiden erot
- Energia järjestelmä
- Chakrat
- Värit ja niiden merkitys mieleemme ja kehoon
- Miten värien avulla voimme ymmärtää ihmisiä ja itseämme
- Tunteet; suru, ilo, kiukku, viha, katkeruus, syyllisyys, häpeä
- Miten tunteita voi käsitellä
- Tunnetyöskentelyä
- Alitajunnan harjoituksia; onnen esteiden purkamista, tunteisiin tutustumista eri metodein

## *Oman elämän ja valintojen ymmärtäminen:*

- Syntyminen, raskaus
- Sukupuoli; suku taakka vai tukiverkko
- Oman tukiverkon hahmottaminen
- Valokuvametodi lapsuutensa ymmärtämisessä
- Paluu lapsuuteen
- lapsuusaika hahmotettuna
- Sisäinen lapsi
- Oman sisäisen lapsen tapaaminen, mitä todella tarvitset
- Sisäisen lapsen kanssa työskentely
- Kotitehtävä jonka opiskelija suorittaa valitulla metodilla: kirjoittaminen, maalaaminen tai kollaasitekniikka
- Elämän huippu ja syvänekohtat
- Nuoruusaika
- Aikuisuuden eri vaiheet
- Opiskelut, ammatit, työskentely
- Harrastukset, yhteiskunnallinen elämä
- Terveys, sairaus
- Vanheneminen
- Suhteet äitiin, isään, sisaruksiin ja muihin läheisiin
- Anteeksianto, lempeys ja hyväksyntä oman itsen hyvinvoinnin apuna, miten niitä voi harjoitella
- Ihmissuhteet
- Peilimekanismi
- Ikääntyvän tarpeet fyysisesti ja psyykkisesti, dementiasairaus
- Kuolema, saattohoito

### *Intuitiivinen työskentely*

- Miten voimistaa sisäistä tietoaan
- Miten ohjata asiakasta
- Korkein minä
- Kanavointi
- Intiaani symboliikka

### *Alitajunnan vaikutus päivätajuntaan ja meidän toimintaamme*

- Vasen (alitajunta) ja oikea (päivätajunta) puoli
- Alitajunnan vaikutus vointiimme, kipuihin
- Maailmankaikkeuden laki
- Tapahtuminen hyväksyminen
- Alitajunnaisten esteiden havainnoiminen, niiden muuttamiskeinot

### *Trauma ja sen vaikutukset ihmiseen ja hänen käyttäytymiseen*

- Akuutti kriisi
- Vanha kriisi
- Miten ihminen reagoi kriisissä, entä jos hän joutuu uhatuksi.
- Ihmisen suoja ja puolustuskeinot
- Yleisesti mitä ihminen reagoi psyykellään, mitä tarkoittavat: paniikkioireisto, masennus, ahdistus, psykoosi, dissosiaatiotila, yleisimmät psyyken sairaudet
- Miten alkoholismi, väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö vaikuttavat ihmiseen
- Riippuvuudet; syömishäiriöt, huumeet, peliriippuvuus, alkoholismi työnarkomania jne.
- Pienryhmissä riippuvuus teema aiheen syventämistä

### *Ryhmän vetäminen*

- Erilaiset tutustumiskeinot
- Ryhmän metodiikka
- Miten huomioida yksilölliset tarpeet ryhmässä
- Miten osata kuunnella jokaista yksilönä mutta osana ryhmää

### *Erilaiset voimaannuttavat menet:*

- Taide, maalausharjoituksia
- Musiikki, äänen käyttö
- Draama
- Kirjoittaminen
- Askartelu /kädentaidot
- Luonto, kivet
- valokuvat

## *Rentoutuminen*

- Rentoutumisen vaikutukset mieleen ja kehoon
- Rentoutumisen vaikutukset oppimiseen, kasvuun ja kehitykseen
- Paljon harjoituksia mielikuvarentoutusten vetämiseen ohjattuna ja itsenäisesti

Koulu auttaa tarvittaessa löytämään näyttöä varten paikan (yksi vedetty voimavarahetki noin 30-45min). Näyttö tilanteessa on pääkouluttaja paikalla arvioimassa osaamisen. Näyttöympäristö valitaan oppijan omat kiinnostuksen kohteet huomioon ottaen esim. päiväkotia, vammaisryhmä, aikuisopiskelijat, iäkkäät tai vanhusryhmä, raskaana olevat tai työikäiset. Lisäksi jokainen pitää 3-5 itsenäisesti ohjattua ryhmää raportoituna ja itse järjestettynä.

## *Regressio ja henkioppaat*

- Regressiotila, siihen johdattaminen
- Aika ja ajassa matkailu
- Menneet elämät
- Menneen kokemuksen, elämän muuttaminen
- Historian ja ajan ymmärtäminen
- Sielun kierto, sielu ja henkijärjestelmä
- Säännöt ja turvallisuus, jotka huomioitava regressiotilassa
- Työskentely henkioppaiden kanssa
- Voimaeläin, oppaan käyttö työskentelyssä.
- Enkelit, teoria ja käytännön harjoitukset
- Henkisyys arjessa
- Symboliikka
- Miten auttaa ihmistä purkamaan esteet, kahleet elämästään
- Sielun valita

## *Oppimäärä*

Voimakouluttajan opinnot vähintään 24,5op (opintopiste vastaa 27 oppituntia), (yht.604h,) joka koostuu lähijaksoista, etäprojekteista, kirjallisista töistä, ryhmätöistä, ryhmäkeskusteluista ja nk. eri metodien workshoppeista. 1op (27h) Ravinto-osuus suoritetaan etätehtävänä. Tästä 604 h:sta lähiopetusta on 300–316, riippuen onko ensiapukoulutusta suoritettu /päivitetty 5 vuoden sisällä opiskelun alkamisesta.

Käytännön hoitoharjoittelua on 4op (yht. 110h). Se sisältää 10 raportoitua yksilöhoitoa (70h) ja 3-5 raportoitua ryhmän vetämistä (30h) opintojen aikana. Sekä paljon käytännön harjoittelua ryhmän kesken lähijaksojen aikana, sekä näyttötyön käytännön osuus (10h)

Näyttötutkinto, joka sisältää ryhmän pitämisen valvotusti sekä kirjallisen teoriaosuuden ryhmän kohderyhmästä sekä aiheesta. Kirjallisen työn, joka sisältää näytön suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin. Arviointiin osallistuu näytön vastaanottaja ryhmä, oppija sekä kouluttaja. Näyttö suoritetaan hyväksyty/hylätty arvioinnilla. Oppijalla on mahdollisuus uusia näyttö suorittamalla erillisen näyttötutkinto maksun, josta sovitaan erikseen. Lopputyöhön, joka sisältää näytön ja kirjallisen osuuden ja esityksen ryhmälle on 2op ( 70h)

Luontaisterapia ammattina osuus 3op (81h)

## *Yhteiskunnallisen järjestelmän hahmottaminen*

- WHO:n suositukset
- Terveys 2012; Terveystyön edistämisen ohjelma
- Peruslakien tunteminen; kuten potilaslaki, mielenterveyslaki, kansanterveyslaki
- Luontaishoitola
- Kolmas sektori
- Vertaistuki
- Yrittäjyys
- Verkostoituminen
- Ammatillinen kehitysprosessi
- Ammatillinen ohjaus ja tuki työhönsä ohjaajan johdolla opiskelijan ajan opiskelijan työstämään asiakastapaukset, kehittämään ammatti-identiteettiään ja jaksamaan itse tasapainossa (1op)
- Terveellisen, elvyttävän ruokavalion perusteet (1op)

Ensiapukoulutus 0,5op (16h) järjestetään tarpeen mukaan, jos oppijalla on käytynä SPR:n ensiapukoulutus, joka on päivitetty viiden vuoden sisällä opintojen alkamisesta, niin hänen ei tarvitse suorittaa sitä enää uudestaan.

## *Ammatillinen pätevyys*

Jos haluat että saat LKL:n Luontaislääketieteen keskusrekisterin hyväksymän ammatin käyttöoikeuden, sinun tulee olla käytynä vähintään 14 op edestä koululääketieteen puolen koulutuksia. Tämä täyttyy jos sinulla on terveydenhuoltoalan koulutus tai olet käynyt jonkin pidemmän vaihtoehdottohoitokoulutuksen jossa on ollut lääketiedettä. Lääketieteen osuus on mahdollisuus suorittaa ennen, samanaikaisesti tai jälkeen koulutuksen muissa kouluissa, joilla on aineen opetuslupa. Ilman koululääketieteen opintojakin voit valmistua ja työskennellä Co-rento voimavarakouluttajaksi. LKL:n ammattirekisteri valvoo luontaishoitotalalla työskentelevien ammattikoulutusperustaa ja tarjoaa jäsenilleen laajan vakuutusvaran, Co-rento voimavarakoulutus on hyväksytty LKL:N kouluttajien rekisteriin.

Co-rento voimavarakouluttaja on patentilla suojattu ammattinimike, eikä sitä voi käyttää kuin hyväksytysti tutkinnon suorittaneet.

## *Hakuaika*

Koulutuksen hakuaika alkaa helmikuussa 2010.

## *Haku*

Vapaamuotoinen kirjallinen hakemus  
Hakemuksessa tulee ilmetä: henkilötiedot, elämäntilanne, aiemmat opinnot, työura, miksi haluat toimia voimavarakouluttajana, mitä odotat koulutukselta, fyysinen ja psyykinen terveys, omat voimavarat ja mahdollisuudet opiskeluun. Valokuva on liitettävä hakemuksen mukaan. Haastattelu tapahtuu pääsääntöisesti puhelimitse sovittuna ajankohtana.

## *Lisätiedot*

Lisätietoja koulutuksesta saat Saralta  
puh: 0400 847 556,  
sara.koho@co.rento.com  
Koulutuspaikka ja hinta