



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

TUNNEVAAKA® ryhmänohjaajakoulutus

Kouluttajat

Eivor Wallinvirta

TtT, työnohjaaja ja työnohjaajakouluttaja STOrY. Eivor on ohjannut ja kouluttanut yksilöitä, ryhmiä ja työyhteisöjä hyvinvoinnin ja työelämän kysymyksissä. Hän on ollut mukana kehittämässä äitien itsetuntemukseen pohjautuvaa vertaisryhmätoimintaa ja ohjannut näitä ryhmiä yli kymmenen vuotta.

Laura Perheentupa

KTM, työnohjaaja. Laura on koulutettu ryhmänohjaaja ja ohjannut äitien itsetuntemustyöskentelyä vertaisryhmissä yli kymmenen vuotta.



Sinustako Tunnevaaka® -ryhmänohjaaja äitien vertaisryhmään

Maria Akatemian Tunnevaaka® -menetelmällä tarjoamme ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä äideille, jotka kaipaavat tukea vanhemmuuteen ja tunteiden säätelyyn. Tunnevaaka® -menetelmä perustuu dialogiseen ja toiminnalliseen itsetuntemus- ja tunnetyöskentelyyn pienryhmässä, jossa hyödynnämme Tunnevaaka® -oppaan sisältöä. Viitekehiksemme on psykodynaaminen ja systeeminen ja vertaistukiryhmässä käytämme Maria Akatemian Sisäinen käsikirjoitus® -kasvutarinamenetelmää.

Koulutus antaa sinulle valmiudet ohjata äitien vertaistukiryhmää, joka pohjautuu Tunnevaaka® -konseptiin. Koulutuksessa saat valmiudet ohjata 10 x 2 tunnin vertaistukiprosessia ja saat käyttöösi Tunnevaaka® -oppaan ja -mittarin työsi tueksi. Koulutus antaa valmiudet hyödyntää Tunnevaaka® -mittaria, jonka avulla saat osallistujien toimintakyvyn muutokset ja vaikutukset näkyviin työsi tuloksena.

Taustaa

Äitien vertaistukiryhmätoiminta on tärkeä osa Maria Akatemia yhdistyksen toimintaa. Yhdistyksen ehkäisevässä väkivaltatyössä kehitetty Tunnevaaka®-menetelmä mahdollistaa ryhmän ohjauksessa äitiyden monenlaisten, myös vaikeimpien tunteiden kohtaamisen ja työstämisen, joita vanhemmuus herättää. Ryhmiimme hakeutuvat äidit kokevansa yksinäisyyttä, riittämättömyyttä ja uupumusta äitiyden haasteista. Äidit saavat ryhmässä syvällisen yhteyden omiin tarpeisiinsa ja tunnistavat monesti myös lapsuudessa vallinneen kiltin tytön rooli. Äitien oma kasvutarina (Sisäinen käsikirjoitus®) ja heidän kasvunsa matka ovat läsnä koko ryhmäprosessin aikana. Ne tulevat käsittelyiksi eri teemojen, kuten vaikeat tunteet, sukupolviketju, äiti/isä/tytär -suhteen kautta. Äidit tutkivat omaa elämänkaartaan ja sitä, millaisen käsikirjoituksen he ovat elämälleen omassa lapsuudessa luoneet sekä millä tavalla se tänä päivänä vaikuttaa omaan äitiyteen. Omien rajojen tutkiminen ja asettaminen ovat osa ryhmäprosessia.

Tulokset ja vaikutukset

Vertaisryhmäprosessi on toimiva työmuoto äideille, jotka haluavat tutkia tunteitaan ja toimintaansa sekä kantaa niistä vastuuta. He oppivat ymmärtämään ja suvaitsemaan itseään paremmin sekä saavat kosketusta riittävyteensä. Itsearvostus ja rohkeus kuunnella omia tarpeita vahvistuvat. Jakaminen luottamuksellisessa ja ohjatussa ryhmässä auttaa äitejä vahvistumaan itsessään. Äidit saavat vertaistuen avulla aikuispintaa ympärilleen voidakseen pitää yllä tarpeellisen sukupolvien välisen kuilun, jotta he eivät heijasta lapsilleen omaa tarvitsevuuttaan. Vastuullisuus aikuisuudesta ja teoista lisääntyy ja oma jaksaminen vahvistuu. Tunnevaaka®-mittaria käytetään ryhmän alussa ja lopussa, jolloin saadaan huolien ja voimavarojen toimintakyvyn muutos näkyviin ryhmäprosessin tuloksena. Äitien omia sanoituksia ryhmäprosessin tuloksena:

”Luotan enemmän omaan arvokkuuteeni naisena ja äitinä”

”Vertaistuki ja muiden äitien kokemusten kuuleminen avasi uusia näkökulmia itseeni ja äitiyteeni”

”Luotan enemmän itseeni ja tunnistan tunteitani ja sitä mistä ne kumpuavat”

”Hyväksyn paremmin itseni ja tunteeni, olen lempeämpi”

Aikataulu ja hakulinkki

Koulutusprosessi koostuu kolmesta lähipäivästä. Lähipäivät sisältävät alustuksia ja prosessityöskentelyä oman Tunnevaaka®-ryhmän ohjaajuuden tueksi pienryhmissä. Lähikoulutuspäivät toteutetaan 5.-7.10.2022 klo 9-16 osoitteessa Maria Akatemia ry, Malmin raitti 17 B 2. krs, 00700 Helsinki. [HAKULINKKI](#)

Hinta ja laskutus

Koulutuksen hinta 558 € (sis. alv 24%) maksetaan ennen koulutuksen alkua. Hintaan sisältyy Tunnevaaka®-vertaisryhmien vetämiseen liittyvä tukimateriaali ja menetelmällinen työkalupakki ryhmien vetämisen tueksi.