

Mitä ovat tietoisuutaidot?

Tietoisuustaidot opettavat kohtaamaan hyväksyvällä ja uteliaalla asenteella sen, mitä kokemuksessamme tapahtuu hetkestä toiseen. Sen sijaan, että murehtisimme menneen ja tulevan tapahtumia, opimme olemaan läsnä tässä ja nyt, ja toimimaan harkitsevammin tässä hetkessä.



Aivotutkimukset osoittavat, että tietoisuustaitoharjoitus muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa tavalla, joka vaikuttaa myönteisesti sekä ajatuksiin että tunteisiin.

Mitä hyötyä siitä on?

Aikuisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tietoisuustaitojen on todettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Tietoisuustaidot auttavat myös oppimaan tehokkaammin, ajattelemaan selkeämmin, suoriutumaan paremmin ja tuntemaan olon rauhallisemmaksi. Kahdeksan viikon tietoisuustaito-ohjelmaa suositellaan terveydenhuollossa stressin, masennuksen ja ahdistuksen hoitoon. Myös yritysmaailma on alkanut hyödyntää tietoisuustaitoja, jotka voivat edistää työntekijöiden hyvinvointia ja tyytyväisyyttä. Urheilumaailma näkee tietoisuustaitojen hyödyt suoritusten parantamisessa.

Miten tietoisuustaitoja opitaan?

Tietoisuustaitojen opettelu tapahtuu hyvin käytännönläheisesti kokemuksen kautta. Opimme vähitellen suuntaamaan huomiotamme keskittyneemmin siihen, mitä kullakin hetkellä todella tapahtuu, oli kohteenamme sitten hengityksemme, kehontuntemukset, mielen toiminta tai arkiset puuhut kuten esimerkiksi syöminen tai kävely.



Onko se vaikeaa?

Alussa mieli vaeltaa kaiken aikaa, mutta harjoituksen avulla opimme suuntaamaan huomiotamme ja keskittymään paremmin. Tämä auttaa heikentämään meille vahingollisia impulsseja ja mielen taipumuksia tehden tilaa rauhallisemmalle, ystävällisemmälle ja selkeämmälle ajattelulle. Tämä vaatii kuitenkin harjoitusta.

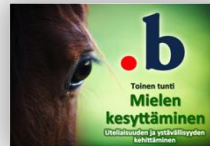


Mitä tietoisuustaidot ovat

- Elämäntaitoja
- Hyöty perustuu tutkimukseen
- Huomion suuntaamista tarkoituksellisesti tämän hetken kokemukseen
- Asiantuntijoiden ja terveydenhoidon ammattilaisten suosittelemia

Mikä on .b?

.b on kouluille suunnattu yhdeksän tuntia käsittävä tietoisuustaito-ohjelma. Se pohjaa aikuisille suunniteltuihin kursseihin, mutta on sovellettu erityisesti 11-18-vuotiaille nuorille sopivaksi. **.b** on kuitenkin joustava ja sopii siten monenlaisille ryhmille ja jopa aikuisille.



Todella hyödyllinen...teen harjoituksia, kun olen stressaantunut ja uuvuksissa.



Miten .b poikkeaa muista tietoisuustaito-ohjelmista?

.b on kokeneiden opettajien tarkkaan suunnittelema ohjelma, joka osallistaa jopa kaikkein epäilevimmät nuoret. Ohjelma on visuaalisesti innostava sisältäen videon pätkiä ja harjoituksia, jotka konkretisoivat tietoisuustaitoharjoitusta menettämättä perinteisen tietoisuustaito-opetuksen syvyyttä ja eheyttä.

Miten opettaa .b-ohjelmaa?

.b-ohjelmaa voi opettaa vain opettaja, joka on on itse kouluttanut tietoisuustaitoihin. Pohjajavaatimuksena on parin kuukauden kestävä tietoisuustaitokurssi, jota vetää sertifioitu opettaja. Sen käytyään voi ilmoittautua .b-ohjaajakurssille, joka antaa valmiudet ohjata ohjelmaa luokassa.

Mitkä ovat .b-ohjelman tavoitteet?

.b pyrkii siihen, että tietoisuustaidot auttaisivat nuoria saavuttamaan mm.:

- Onnellisuutta, rauhallisuutta ja tyytyväisyyttä elämään
- Keskittymisen ja oppimisen taitoja
- Taitoa kohdata stressiä ja ahdistusta
- Kykyä suoriutua paremmin, oli sitten kyseessä opiskelu tai harrastukset, kuten urheilu tai musiikki

.b on auttanut minua lopettamaan kaikenlaiset hölmöilyt ja se tuntuu kivalta...

.b auttaa minua keskittämään ajatukseni. Kun olen keskittyneempi, saan työni tehtyä paremmin ja löydän vastaukset ongelmiini, joita kohtaan.

Mitä .b ei ole

ikävä • hippihörhöilyä • joogaa • uskonnollista • terapiaa