



# Tilaa nyt työyhteisöllesi **SomeBody**<sup>®</sup> -ohjaajakoulutus!

**Kehotietoisuus voimavaraksi** - täydennyskoulutusta työyhteisöille

- SomeBody<sup>®</sup>-ohjaajakoulutus 5 op
- PerheSomeBody-ohjaajakoulutus 8 op
- SomeBody<sup>®</sup> ja Ruoka -ohjaajakoulutus 8 op

Monet ammattilaiset ovat innostuneet SomeBody<sup>®</sup>-menetelmästä ja pitäneet sitä erityisen toimivana: lapset, nuoret ja aikuiset kokonaisvaltaisesti huomioivana menetelmänä, jossa minäkuva jäsentyy, itsetunto ja itsetuntemus lisääntyy, tunteiden säätely kehittyy sekä kyky olla muiden kanssa paranee.

Tilaa nyt ohjaajakoulutus, jolloin voitte kouluttautua SomeBody<sup>®</sup>-ohjaajaksi, PerheSomeBody-ohjaajaksi tai RuokaSomeBody-ohjaajaksi ja ohjata omia SomeBody<sup>®</sup> -ryhmiä.

***Koulutus tarjoaa ammattilaisille konkreettisia toimivia välineitä rauhoittumisen taitojen, läsnäolotaitojen, kehotietoisuustaitojen, itsesäätely-, tunne- ja myötätuntotaitojen sekä sosiaalisten taitojen opettamiseen lapsille, nuorille, aikuisille ja koko perheelle.***



# Inspiroidu kehotietoisuuteen!

Jokainen ohjaajakoulutuksen käynyt ammattilainen on kokenut koulutuksen itselleen merkityksellisenä: erityisesti omaa itseä ja ammattilaisuutta kehittävänä sekä työssä jaksamista tukevana. Koulutus on nähty mahdollisuutena pysähtyä ammattilaisena omien ajatusten, tunteiden, kehotuntemusten ja tarpeiden äärelle SomeBodyn idean mukaisesti. Koulutuksissa koetaan ja oivalletaan itseä ja opiskellaan elämyksellisesti ja kokemuksellisen pedagogiikan idean mukaisesti.

***Kaikki ohjaajakoulutukset toteutetaan kokemuksellisen oppimisen pedagogiikan lähtökohdista.***

Työyhteisöön räätälöidyissä koulutuksissa huomioidaan ja pohditaan koulutettavien esille nostamia asiakastyöhön liittyviä tarpeita SomeBodyn lähtökohtien mukaisesti. Kukin koulutettava suunnittelee ja toteuttaa myös itse SomeBody-ryhmätoiminnan. Koulutukset voidaan toteuttaa 4–18 hengelle.

Koulutuspäivät voidaan sopia 6–8 kuukauden jaksoon ja työyhteisöön sopivalla tavalla. Koulutus järjestetään omassa työyksikössä. Ohjaajakoulutukset on tarkoitettu niille, joilla on korkeakoulututkinto sosiaali-, terveys-, kuntoutus- tai kasvatusalalta. Koulutuksesta saa ohjaajatodistuksen.

SomeBody®-koulutuksessa käsiteltävät asiat:

- kehotietoisuus itsetuntemuksen, tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen edistäjänä
- SomeBody®-menetelmän teoreettiset lähtökohdat ja sisällöt: kehotietoisuus, liike, hengitys, rentoutuminen, kosketus, oma reviiri, kehonkuva, tunteet ja sosiaalinen vuorovaikutus ja niihin liittyvät harjoitukset
- minäkäsitys (sosiaalinen, fyysinen, emotionaalinen, kognitiivinen)
- kehotietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistävä ammatillinen ohjaustyö

**Ota yhteyttä ja suunnitellaan yhdessä juuri teille sopiva koulutus!**

# SomeBody

## -ohjaajakoulutukset

### SomeBody®-ohjaajakoulutus 5 op

SomeBody® on pienryhmätoimintaa, jossa osallistujan kehotietoisuus-, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kohenevat. Näitä taitoja edistetään toiminnallisten liike-, asento-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja vuorovaikutusharjoitusten kautta. SomeBody® -ryhmätoiminta parantaa itsetuntemusta sekä vahvistaa ja eheyttää kokonaisvaltaisesti ohjattavien minäkuvaa, itsetuntoa sekä lisää kykyä toimia arjessa omassa sosiaalisissa suhteissa. Ohjaajakoulutuksessa saat välineitä ohjata toimintaa näiden tavoitteiden mukaisesti.

Lisä- ja yhteystiedot



Koulutus sisältää 6 lähiovetuspäivää  
Räätälöidään työyhteisölle sopiva koulutus!

### PerheSomeBody-ohjaajakoulutus 8 op

PerheSomeBody on menetelmä, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään kehotietoisuutta, kehoisuutta ja liikettä perheen hyvän vuorovaikutuksen, kasvatuksen ja vanhemmuuden tukemisen edistämiseksi. Se on kehitelty ennaltaehkäisevään varhaiseen tukeen, erityisesti vanhempien voimauttamiseen, mutta sopii myös osaksi kuntoutumisen tukea. PerheSomeBodya voidaan hyödyntää perhetyön osana edistettäessä vanhempien voimavaroja ja vastuullista vanhemmuutta.

Lisä- ja yhteystiedot



Koulutus sisältää 7 lähiovetuspäivää  
Räätälöidään työyhteisölle sopiva koulutus!

### SomeBody® ja Ruoka -ohjaajakoulutus 8 op

Epätasapainoinen syömiskäyttäytyminen, paino- ja tyytymättömyys omaan kehoon ovat sekä nuorilla että aikuisilla yleisiä. Kehotietoisuuden lisääminen ja kehonkuvan jäsentyminen voidaan nähdä väylänä vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen ja ruokasuhteeseen, sillä syöminen on voimakkaasti yhteydessä kehoon ja sen kokemiseen. SomeBodyn ruokamoduulin tarkoituksena on tarjota ruokaan ja syömiseen liittyviä lähestymistapoja ja menetelmiä käytettäväksi osana SomeBody®-ryhmätoimintaa.

Lisä- ja yhteystiedot



Koulutus sisältää 7 lähiovetuspäivää  
Räätälöidään työyhteisölle sopiva koulutus!

#### Huomioitavaa:

Koulutuksen hintaan lisätään mahdolliset kouluttajan/kouluttajien matkakustannukset ja päivärahat. SAMKin kampuksilla (Pori, Rauma, Huittinen, Kankaanpää) järjestettävistä koulutuksista veloitetaan tilavuokraa. Tilaaja vastaa myös mahdollisista koulutuksen tarjoiluista.



# Mikä ihmeen Somebody?

## [somebody.samk.fi](http://somebody.samk.fi)

SomeBody®-menetelmä on toimivaksi todettu ryhmämuotoinen menetelmä lasten, nuorten, aikuisten ja perheiden kehotietoisuus-, tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen edistämiseen. Se on alun perin kehitelty ehkäisevän tuen menetelmäksi, mutta todettu myös toimivaksi kuntouttavassa työssä.

### SomeBody® on toimiva menetelmä:

- tunne-elämän ja itsetunnon haasteisiin
- sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteisiin
- kehosta vieraantumisen ja kehon hahmottamisen ongelmiin
- keskittymiskyvyn ja oppimisen haasteisiin

Menetelmää voi soveltaa monissa toimintaympäristöissä, kuten koulujen oppilashuollossa eri asteilla, varhaiskasvatuksessa, vammaistyössä, päihde-, mielenterveystyössä, väkivaltatyössä, opetuksen osana, perhetyössä jne.



KEHONKUVA • KEHOTIET

TUS • RENTOUTUMINEN

HENGITYS • MINÄKÄSIT

VUOROVAIKUTUS • KEHO

TUNTEET • KOSKETUS • R

TIETOISUUS • HENGITYS • M

• VUOROVAIKUTUS • KEHONKUVA,

TUNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMINEN • VUOROVAIKUTUS • KEHONKUVA • KEH

TIETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSITYS • TUNTEET • KOSKETUS • RENTOUTUMIN

• VUOROVAIKUTUS • KEHONKUVA • KEHOTIETOISUUS • HENGITYS • MINÄKÄSITYS

SITYS • TUNTEET • KOSK

UVA • KEHOTIETOISUUS

TOUTUMINEN • HENGIT

ENGITYS • MINÄKÄSITYS

UTUS • KEHONKUVA • KEH

KOSKETUS • RENTOUTUMIN

• VUOROVAIKUTUS • HENGITYS • MINÄKÄSITYS