

LIEKKU RY:N JÄSENILLE  
LAUANTAINA 24.2.2018 KLO 12-16

# HERMOJEN HALLINTA PIENLAPSIPERHEESSÄ - KOULUTUS

POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS,  
SILTAKATU 14 B 14, 80100 JOENSUU



Koulutus tarjoaa tietoa kiukun anatomiasta ja taustatekijöistä, oman hermostuneisuuden ehkäisystä sekä käytännön apuvälineitä itsensä rauhoittamisen ja impulssikontrollin harjoitteluun

## KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Mistä aggressio tulee ja mitä kehossa tapahtuu?
- Kiukun tunnistaminen ja rajojen tiedostaminen
  - Paineekattilan hallinta ja räjähdysten ehkäisy
    - Itsensä rauhoittamisen tekniikat
    - Hermojen pitäminen lasten kanssa
    - Hermojen pitäminen puolison kanssa

## KOULUTTAJA

### Kimmo Rätty

Pohjois-Karjalan Kriisikeskus  
toiminnanjohtaja, kriisityöntekijä  
(ratkaisukeskeinen psykoterapiakoulutus)

## LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN

liekku@gmail.com



**Osallistumismaksu 15€**  
Tarjolla pientä välipalaa

**Sitovat ilmoittautumiset 11.2.2018 mennessä**