

# SISÄISYYDEN TAIDOT

.....  
Miten hyödynnät kehomielen voimavaroja?  
.....

## **Työpaja 4.** Sisäisyyden taidot avuksi haastavissa tilanteissa

Hanna Kortejärvi on farmasian tohtori, joka on koko työuransa toiminut tutkimus-, kehittämis- ja koulutustehtävissä luoden uutta. Hän on ollut parin vuosikymmenen ajan kiinnostunut kokemuksellista sisäisyyden taitojen harjoittamisesta, kuten joogasta, meditaatiosta, luontosuhteesta ja mystiikasta. Hanna on henkisen hyvinvoinnin ohjaaja. Ohjaus soveltuu kaikille, koska Hannan lähtökohtana on kunnioittaa jokaisen ihmisen omaa vakaumusta ja totuutta.

Sisäisyyden taitoihin kuuluu kyky tunnistaa kehomielelle luontainen rauhan ja levollisuuden tila. Tästä rauhan tilasta käsin voit tarkastella itsellesi merkityksellisiä asioita, tiedostaa millaisia tarpeita sinulla on ja mitä voimavaroillesi kuuluu. Hanna ohjaa sinua löytämään, kirkastamaan ja hyödyntämään ainutlaatuisia sisäisyyden taitojasi.

Tiedostamalla omat sisäisyyden taitosi, sinulle avautuu paremmat mahdollisuudet tukea ja auttaa läheisiä, potilaita tai asiakkaita löytämään sisäisen rauhan ja voimavaroja haastavissakin tilanteissa.

Hannan käyttää työpajassa tutkimukseen perustuvia viitekehyksiä, kuten yhdessä luomista ja AVAUS-mallia. Terhi Takanen on tutkinut yhdessä luomisen voimapyörää väitöskirjatyössään ja Ikali Karvisen AVAUS-malli pohjautuu kansainvälisen konsensus konferenssin työhön.