

Psykologi Irma Heiskanen

Työnohjauksellinen unityöskentely työyhteisössä

Mitä järkeä on käsitellä unia työelämässä?

Monessa työyhteisössä ihmiset ovat kertoneet näkevänsä unia, joissa harhailevat lentokentällä ilman matkalaukkuja tai pelkäävät myöhästyvänsä junasta. Työstressi ja keskeneräiset tehtävät ym. työelämän ongelmat heijastuvat myös uniin – unista oppimalla unennäkijä ja työyhteisö voivat lähteä etsimään välineitä muutokseen, joka johtaa parempaan työterveyteen.

Unet ovat täynnä tunteita ja asioita, joita et ole ehtinyt tai huomannut käsitellä päivällä. Unet ovat oma salaperäinen kielensä, jonka oppimisen ja käsittelyn avulla voidaan avata niin omia kuin yhteisön tunne-elämän solmuja sekä löytää leikkiä ja luovuus. Historiasta tunnetaan lukuisia keksintöjä, joissa unet ovat näytelleet ratkaisevaa osaa.

Uniryhmään voi osallistua, vaikka ei itse pystyisi muistamaan omia uniaan tai ymmärtäisi unien symbolikieltä, koska unityöskentelyssä käsitellään myös ns. päivätaajunnan jäänteitä ja elämän tapahtumia. Ryhmään osallistuminen voi herkistää muistamaan unia ja oppimaan niistä sekä unien yhteyksistä päivätaajuntaan ryhmän kokemusten kautta.

Yhteisöllinen unityöskentely on tietyn rakenteen omaava unien ymmärtämiseen tähtäävä ryhmässä työskentelyn malli. Se tähtää oppimisen ja harjoittelun myötä unien huomioimiseen inhimillisen kokemuksen voimavarana työn arjessa. Unityöskentelyssä unia ei tulkita vaan ryhmän tehtävänä on unien ymmärtämiseen tähtäävän menetelmän kautta säilyttää uni elävänä unennäkijän omia oivalluksia varten. Samalla kukin ryhmäläinen voi oppia oivaltamaan lisää omista unistaan ja siitä, miten ne liittyvät omaan elämään.

Unityöskentely on oppimiskokonaisuus, joka sisältää 5x2.5 tunnin työskentelyjaksoa. Tarpeen mukaan oppimisjaksoja voidaan lisätä.

Hinta 140€ /5-8 henkilöä/ työskentelyjakso 2,5 t + matkakustannukset (valtion matkustussäännön mukaan).

Yhteystiedot ja tiedustelut: info@irmaheiskanen.fi tai 040 730908

Uni-valve punonta

Vaajakosken Naissaareissa alkaa keväällä 2011 vapaa ryhmä, jonka tavoitteena on punoa toisiinsa unen ja valveen maailmoja luovasti tutkien. Ryhmässä läpikäydään myös erilaisia kulttuurisia viitekehyksiä liittyen Pohjois-Amerikan intiaanikulttuureihin, suomalaiseen kansanperinteeseen tai kuubalaisiin unikäsityksiin. Vetäjänä psykologi Irma Heiskanen.

Hinta 25€/hlö/työskentelyjakso 2,5 tuntia. Viisi kokoontumiskertaa, kerran viikossa, iltaisin. Tarkempi ajankohta ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: info@irmaheiskanen.fi tai 040 730908
31.1.2011 mennessä.