

Psyykkisen toimintakyvyn kurssi

Esittely

Tavoite

Kurssin käytyään koulutettava:

- tuntee psyykkisen terveyden ja toimintakyvyn ulottuvuudet
- tuntee psyykkisen kriisin ja trauman käsitteet
- tuntee taistelustressin ja taisteluväsymyksen merkityksen yksittäisen taistelijan toimintakykyyn
- osaa soveltaa yksinkertaisia stressinhallintaharjoituksia
- osaa psyykkisen ensiavun perusteet.

Kenelle kurssi soveltuu

Kurssi soveltuu kaikille yli 18-vuotiaille psyykkisestä toimintakyvystä kiinnostuneille. Suoritettu varusmiespalvelus on eduksi, mutta ei edellytys kurssin suorittamiseen.

Suosittelavat esitiedot

Kurssi koostuu oppitunneista, ryhmätyöskentelystä sekä psyykkisen ensiavun ja stressinhallinnan käytännön harjoituksista.

Kurssille tulee varata oppituntivarustus, muistiinpanovälineet sekä kevyeen sisä- ja ulkoliikkumiseen sopiva vaatetus.

Kurssinjohtajana toimii terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on kokemusta aikuisten mielenterveystyöstä sekä kriisi- ja traumatyöstä.

Sisältö

Kurssilla käydään läpi psyykkisen toimintakyvyn eri ulottuvuuksia siviili- ja taisteluympäristössä. Kurssin aihepiirejä ovat psyykinen terveys ja hyvinvointi, psyykinen ensiapu, stressinhallinta sekä kriisi- ja traumapsykologia. Kurssi alkaa lauantaina klo 8.30 ja päättyy sunnuntaina klo 16.00 mennessä. Tarkempi päiväkohtainen ohjelma tarkentuu ennen kurssia.

Koulutuspaikka

Hiukkavaaran ampumaradan paviljonki
Hiukanreitti 225
90650 OULU