

VAV-koulutus

Vakauttamisvalmentajan menetelmäohjauksellinen koulutus

Keho mukaan. Ei pelkkää puhetta.

Vireystila ei rauhoitu ajattelemalla. Se rauhoittuu kehon kautta. Tämä koulutus on rakennettu sen periaatteen varaan: oma kokemus tulee ensin, ohjaamisen opettelu vasta sen jälkeen.

Suunniteltu aloitus: ti 2.3.2027 · 6 osallistujaa · Haastattelu ennen valintaa

Odotuslistalla olevilla on etusija paikkoja jaettaessa, ja otan heihin yhteyttä ensimmäisinä.

Päivämäärät ovat suunniteltuja ja vahvistuvat ennen haun alkua.



Liity odotuslistalle → vakauttamo.com/vav-koulutus

Pähkinäнкуoressa

Muoto	Menetelmäohjauksellinen, kokemuksellinen koulutus etäyhteydellä (Teams), kamerat auki
Ryhmä	6 osallistujaa · pilottiryhmä
Menetelmäohjaukset	5 kertaa, tiistaisin klo 17-20, noin kolmen viikon välein
Arviointipäivä	1 kerta, noin 4 h
Päätätjäiset	2 h, ei opetusta
Kesto	Suunnitellusti 2.3.-27.5.2027 + päätätjäiset kesäkuussa
Itsenäinen työskentely	Moduulien materiaali, pariharjoittelu ja harjoitusjakso
Kenelle	Aikuisille, jotka haluavat kehollisia työkaluja arjen vireystilan tukemiseen omassa työssään
Sote-koulutus	Ei vaadita
Hinta	Pilottihinta, kerrotaan myöhemmin

Päivämäärät ovat suunniteltuja ja vahvistuvat ennen haun alkua.

Mistä tässä koulutuksessa on kyse

Vakauttamisvalmentaja tukee aikuisten arjen vireystilan säätelyä kehollisin ja tunnetietoisuutta vahvistavin menetelmin. Koulutuksessa opit ymmärtämään, miten vireystila näkyy kehossa, ajattelussa ja käyttäytymisessä. Opit tunnistamaan ylivireyden, alivireyden ja optimaalisen toimintavyöhykkeen ja harjoittelet käytännössä, miten toista ihmistä ohjataan turvallisesti kohti vakautta.

Tavoitteena ei ole tietää vireystilasta paljon. Tavoitteena on osata käyttää työkaluja, ohjata niitä toiselle ja tunnistaa, milloin pitää pysähtyä tai ohjata eteenpäin.

Menetelmäohjauksellinen työote

Tämä on koulutuksen ydin, ja se on erilainen kuin perinteinen luento- tai verkkokurssi.

1. Teoria opiskellaan itsenäisesti.

Saat koulutuslunastan, jossa on koko VAV-koulutuksen materiaali. Luet moduulit omaan tahtiisi ennen jokaista tapaamista.

2. Tapaamisissa tehdään.

Menetelmäohjauksissa ei luennoida eikä käydä teoriaa uudelleen läpi. Kolme tuntia käytetään kokemuksellisiin harjoitteisiin, yhdessä pohtimiseen, jakamiseen ja ohjaamisen harjoitteluun. Olen fasilitaattori: ohjaan prosessia, kysyn enemmän kuin kerron ja pysähdyn siihen, mitä ryhmässä nousee. Näytän myös malliohjauksen ennen kuin sinä ohjaat itse.

3. Harjoitellaan parin kanssa.

Ryhmässä työskennellään pareittain ja pienryhmissä sekä tapaamisissa että niiden ulkopuolella. Harjoittelupari on tuki koko koulutuksen ajan.

4. Oma kokemus ensin.

Et opi ohjaamaan mitään sellaista, mitä et ole itse ensin kokenut omassa kehossasi. Siksi jokainen harjoite kokeillaan ensin itselle ja vasta sitten toiselle.

Mitä opit

vireystilan fysiologia ja psykologia: ylivireys, optimaalinen toimintavyöhyke ja alivireys
kehotietoisuus ja tietoisuustaidot kokemuksellisenä perustana
kehotietoinen DKT: vakauttavat menetelmät ja niiden turvallinen käyttö
ohjaamisen taito: sanoittaminen, havainnointi ja turvallinen läsnäolo
indikaatiot ja kontraindikaatiot: milloin harjoite sopii ja milloin se pysäytetään
oma jaksaminen ja omien rajojen tunnistaminen työssä

Kenelle koulutus on suunnattu

Koulutus sopii sinulle, joka haluat konkreettisia, kehoollisia työkaluja arjen vireystilan tukemiseen omassa työssäsi. Esimerkiksi:

valmentajat, ohjaajat ja kouluttajat
sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaiset
yrittäjät, jotka työskentelevät ihmisten kanssa
muut, jotka haluavat ohjata aikuisia arjen kuormituksen kanssa

Sote-koulutusta ei vaadita. Hakuprosessiin kuuluu aina henkilökohtainen haastattelu.

Koulutus voi olla sinulle sopimaton, jos:

olet juuri nyt akuutissa kriisissä tai elämäntilanteesi on hyvin kuormittava
odotat koulutuksen opettavan terapiaa tai hoitoa
et halua työskennellä kamera auki ryhmässä, jossa harjoitellaan kehoillisesti

Näistä puhutaan haastattelussa. Jos koulutus ei nyt sovi, kerron sen rehellisesti, ja voit hakea myöhemmin.

Mitä koulutus ei ole

VAV-koulutus ei ole terveydenhuollon koulutus. Se ei sisällä kliinisen trauman käsittelyä eikä anna valmiuksia diagnosoida tai hoitaa mielenterveyden häiriöitä. Vakauttamisvalmentaja ei korvaa psykoterapiaa, psykiatrista hoitoa tai muuta laillistetun terveydenhuollon ammattilaisen antamaa hoitoa.

Koulutus opettaa myös sen, milloin asiakas tarvitsee enemmän kuin vakauttamisvalmentaja voi tarjota, ja miten hänet ohjataan sote-ammattilaisen tai kriisipalvelun piiriin. Rajat ovat osa osaamista, ja ne suojaavat sekä sinua että asiakastasi.

Aikataulu ja kestot

Tapaaminen	Päivä	Aika
Menetelmäohjaus 1	ti 2.3.2027	17-20
Menetelmäohjaus 2	ti 23.3.2027	17-20
Menetelmäohjaus 3	ti 13.4.2027	17-20
Menetelmäohjaus 4	ti 4.5.2027	17-20
Menetelmäohjaus 5	ti 25.5.2027	17-20
Arviointipäivä	to 27.5.2027	Noin 4 h · kellonaika vahvistetaan
Päättäjäiset	ti 15.6.2027	Noin 2 h · ei opetusta

Menetelmäohjaukset ovat 3 tuntia, ja niihin sisältyy 15 minuutin tauko. Ensimmäisten kuukausien aikana teet myös itsenäisen harjoitusjakson viikoilla 7-12: vähintään kolme dokumentoitua harjoituskertaa vähintään kahden eri ihmisen kanssa. Itsenäiseen työskentelyyn, pariharjoitteluun ja lopputyöhön kannattaa varata aikaa. Viikoittainen työmäärä tarkentuu myöhemmin.

Aikataulu on suunniteltu, ja se vahvistetaan ennen haun alkua.

Hakeminen ja haastattelu

1. Liity odotuslistalle. Odotuslistalla olevat saavat tiedon haun alkamisesta ensimmäisinä, ja heillä on etusija paikkoja jaettaessa.
2. Täytä lyhyt esilomake. Se kertoo minulle, miksi haet, mitä toivot ja miten aikataulu sopii sinulle.
3. Haastattelu. Olen yhteydessä jokaiseen kiinnostuneeseen ja haastattelen ennen valintaa videoyhteydellä. Haastattelu kestää noin 40 minuuttia. Se on molemminpuolinen: sinä arvioit koulutusta ja minä sitä, sopiiko koulutus sinulle juuri nyt. Haastattelujen ajankohta kerrotaan myöhemmin.
4. Paikan vahvistaminen. Jos saat paikan, saat sähköpostilla koulutuksen ehdot ja maksuohjeet. Paikka vahvistuu varausmaksulla.

Ryhmään otetaan 6 osallistujaa.

Mitä koulutukseen kuuluu

pääsy koulutuslupa-alueeseen, jossa on koko VAV-koulutuksen materiaali
5 menetelmäohjausta, arviointipäivä ja päättäjäiset
vireystilaa säätelevät vakauttavat kortit
tunne- ja kehotietoisuuskortit
laminoitu vireyskortti
parityöskentely ja yhteisö, joka tukee koko koulutuksen ajan
henkilökohtainen kirjallinen palaute
VAV-todistus, kun läpäisykriteerit täyttyvät

Todistus

Kun täytät kaikki kuusi läpäisykriteeriä, saat Vakauttamon VAV-todistuksen. Kriteerit:

Läsnäolo vähintään 4 menetelmäohjauksessa viidestä.
Kokemuksellisen moduulin 1 suorittaminen ja reflektio.
Aktiivinen osallistuminen pari- ja pienryhmätyöskentelyyn.
Itsenäinen harjoitusjakso dokumentoituna.
Lopputyö hyväksytty.
Scope-lausekkeen hyväksyminen.

Jos jokin kriteeri ei täyty, saat osallistumistodistuksen ilman oikeutta VAV-titteliin.

VAV-todistus on Vakauttamon oma todistus. Se ei ole viranomaisen myöntämä tutkinto, ja se osoittaa osallistumisen ja osaamisen tähän koulutukseen perustuen.

Tutustu kouluttajaan

Olen Katja Saarinen, vakauttamisvalmentaja. Minulla on noin 14 vuoden tausta psykiatrisena sairaanhoitajana. Lisäksi olen kognitiivinen lyhytterapeutti, hengitysohjaaja, meditaatio-ohjaaja ja DKT-taitovalmentaja. Kehotietoinen DKT on kliiniseen kokemukseeni pohjautuva tapa toteuttaa DKT-taitoja niin, että keho on mukana oppimisessa.

Työni on konkreettista, arkeen vietävää ja kehollista. En hae pikaratkaisuja, vaan rakenteita ja malleja, jotka toimivat kuormituksen keskellä.

Tutustu Katjaan: vakauttamo.com/katja

Usein kysyttyä

Tarvitseeko minulla olla sote-koulutus?

Ei tarvitse. Koulutus on suunniteltu niin, että siihen voi osallistua myös ilman sote-taustaa. Haastattelussa katsotaan, sopiiko koulutus sinulle juuri nyt.

Onko tämä terapiaa tai terapeutin koulutus?

Ei. Koulutus ei ole terveydenhuollon koulutus, eikä se anna oikeutta hoitaa tai diagnosoida.

Mitä tapahtuu tapaamisissa?

Ei luennoita. Tehdään harjoitteita, pohditaan yhdessä, jaetaan kokemuksia ja harjoitellaan ohjaamista pareittain ja pienryhmissä. Teoria luetaan etukäteen.

Miksi kamerat ovat auki?

Kehollinen, keskinäiseen läsnäoloon perustuva työskentely ei toimi ilman sitä. Ryhmän yhteisistä säännöistä sovitaan ensimmäisellä tapaamisella. Kaikki ryhmässä jaettu pysyy ryhmässä.

Entä jos en pääse kaikille kerroille?

Läsnäolo vaaditaan vähintään neljässä viidestä menetelmäohjauksesta, eli yksi poissaolo on sallittu. Ilmoita poissaolosta mahdollisimman pian minulle ja parillesi. Pari liittyy tilapäisesti toiseen pariin. Tapaamisia ei tallenneta, eikä tallenne korvaisi läsnäoloa, koska koulutus perustuu yhdessä tekemiseen.

Kuinka paljon koulutus vie aikaa?

Tapaamisten lisäksi tarvitset aikaa moduulien lukemiseen, pariharjoitteluun, harjoitusjaksoon ja lopputyöhön. Arvio viikoittaisesta työmäärästä kerrotaan myöhemmin.

Paljonko koulutus maksaa?

Kyseessä on ensimmäinen VAV-koulutus, joten ensimmäisen ryhmän hinta on pilottihinta ja nousee tulevissa ryhmissä. Tarkka hinta ja maksuehdot kerrotaan myöhemmin. Odotuslistalla olevat kuulevat ne ensimmäisinä.

Onko tämä pilotti?

Kyllä, ensimmäinen ryhmä on pilottiryhmä. Se tarkoittaa, että koulutus on suunniteltu valmiiksi, mutta kehitän sitä palautteen perusteella. Kerron siitä avoimesti haastattelussa.

Liity odotuslistalle

Haluatko tietää, kun haku alkaa? Liity odotuslistalle, niin otan sinuun yhteyttä ensimmäisenä.

Liity odotuslistalle: vakauttamo.com/vav-koulutus