



Posttrauma-
työpaja
2.0

Resilienssipajat

Resilienssipajat ovat pelastusalan henkilöstölle suunnattuja kolmen päivän ammattilaisten ohjaamia internaatteja, joissa käsitellään elämää kapeuttavaa ja työhön vaikuttavaa kuormitusta, turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä.

Mitä

Paja 2.0 koostuu seuraavista osa-alueista:

- psykoedukaatio lisää tietoa ja tietoisuutta mekanismeista ja vaikutuksista
- vertaisryhmätyöskentely kokemusten jakamiseksi.
- yksilötapaamiset traumapsykoterapeuttien kanssa
- palautumista tukevia harjoitteita
- ennakkokartoitus ja työpajan jälkeinen seurantatuki

Hyödyt

Pajat tarjoavat osallistujille:

- vertaistukea, kukaan ei ole yksin
- syventynyttä ymmärrystä omista reaktioista
- kuormitusten turvallista käsittelyä yhdessä ammattilaisen kanssa
- konkreettisia keinoja arjen ja työn kuormituksen hallintaan
- lisääntynyttä kokonaisvaltaista toimintakykyä ja työssäjaksamista

Kenelle

Pajat ovat suunnattu ensisijaisesti pelastuslaitosten pelastustoiminnan ja ensihoidon operatiivisissa tehtävissä toimivien ammattilaisten käyttöön.

Pajat soveltuvat henkilöille, jotka ovat kohdanneet:

- yksittäisen kuormittavan tai traumaattisen työtilanteen
- useita pitkän aikavälin kuormittavia tapahtumia
- elämää kapeuttavaa kumulatiivista stressiä tai henkistä kuormitusta

Pajoja järjestetään tarpeen mukaan myös muille pelastusalan kohderyhmille, kuten päällystölle ja sopimushenkilöstölle. Vuosittaisesta tarjonnasta sovitaan pelastuslaitosten kumppanuusverkoston kanssa.

Hakeutuminen

Pajoihin haetaan ennakkoilmoittautumisen kautta. Jokaiselle pelastuslaitokselle on varattu paikkoja. Lopulliset osallistujavalinnat tehdään yksilöllisen kokonaisarvion perusteella.

Katso lisätiedot ja hakeudu mukaan sppl.fi



SUOMEN PALOPÄÄLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND