



SUOMEN PALOPÄÄLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

Vertaispurkuohjaajakoulutus (one-on-one)

Aika: 15.09.2026 - 16.09.2026

Paikka: Original Sokos Hotel Vantaa
Hertaksentie 2, 01300

Lyhyesti: Vertaispurkuohjaajakoulutus on kaksipäiväinen koulutus, joka antaa valmiudet ohjata vertaispurkukeskusteluja kumulatiivisen kuormituksen tai psyykkisesti kuormittavien työtilanteiden jälkeen. Koulutuksessa käsitellään stressireaktioita, vireystiloja ja traumaperäisiä ilmiöitä sekä harjoitellaan vertaispurkumallia käytännönläheisesti kokeneiden kouluttajien ohjauksessa. Koulutuksen käyneet pystyvät tukemaan kollegoiden psyykkistä palautumista ja vahvistamaan työyhteisön avointa keskustelukulttuuria.

Sisältö: Koulutuksen sisältö painottuu psyykkisen kuormituksen ymmärtämiseen ja vertaispurun käytännön toteuttamiseen. Koulutuksessa käsitellään vireystiloja, stressireaktiota sekä traumaperäistä stressihäiriötä ja niiden tunnistamista. Teorian rinnalla tehdään runsaasti käytännön harjoituksia, kuten maadoitus- ja kuunteluharjoituksia sekä vertaispurkusimulaatioita. Harjoitukset puretaan yhdessä reflektoiden ja niiden avulla osallistujat oppivat ohjaamaan vertaispurkukeskusteluja turvallisesti ja tavoitteellisesti.

Kohderyhmä: Koulutus sopii erinomaisesti kaikille auttaja-ammateissa ja vaativissa asiakaspalveluorganisaatioissa toimiville henkilöille. Koulutus on erinomainen lisä myös jälkipurkuohjaajille (defusing).

Tavoitteet: Koulutuksen tavoitteena on antaa osallistujille valmiudet toimia vertaispurkuistuntojen ohjaajina työyhteisössä. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä stressireaktioista, kuormituksesta ja psyykkisestä palautumisesta sekä vahvistaa kykyä tunnistaa omia ja kollegoiden voimavaroja. Lisäksi koulutus pyrkii tukemaan työyhteisön keskustelukulttuuria ja parantamaan valmiuksia tarjota kollegiaalista tukea arjen työssä.

Hinta:

Osallistumismaksu	
<i>Hintaan lisätään arvonlisävero 25.5 %</i>	
Vertaispurkuohjaajakoulut	530
	Jäsenet

Puhujat:

Saku Sutelainen

Vastuukouluttajana toimiva Saku on pitkän linjan pelastusalan ja ensihoidon ammattilainen. Hänen erikoisosaamisalueensa on pelastusalan työhyvinvoinnin, työssä jaksamisen ja psyykkisen suorituskyvyn kehittäminen.

Uraauurtavasta työstään pelastusalan henkisen hyvinvoinnin edistäjänä Saku palkittiin Vuoden palomies -tittelillä vuonna 2019 hänen toimiessaan tuolloin projektipäällikkönä MentalFireFit hankkeessa.

Ohjelma:

tiistai
15.09.2026

- 8.30** Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 9.00** Esittäytyminen ja orientaatio
- 10.00** Vireystilat
- 10.40** Maadoitus- ja kuunteluharjoitus
- 12.00** Lounas
- 13.00** Vertaispurkumalli
- 14.20** Vertaispurkusimulaatio
- 15.00** Kahvi
- 15.15** Vertaispurkuharjoitukset ja niiden purku
- 16.45** Päivän purku ja mietteet
- 17.00** Päivän päätös

Koulutuspäivän ohjelma on suuntaa antava. Koulutuksen luonteeseen kuuluu, että kouluttaja rytmittävät tauot keskustelun mukaan

keskiviikko

16.09.2026

- 8.30** Mietteitä ensimmäisestä päivästä
- 9.00** Akuutti stressireaktio, Akuutti stressihäiriö ja traumaperäinen stressihäiriö (PTSD)
- 10.00** Vertaispurkuharjoitukset ja niiden purku
- 11.30** Lounas
- 12.30** Kuormitus-, maadoitus-, rentoutusharjoituksia
- 13.00** Vertaispurkuharjoitukset
- 14.00** Kahvi
- 14.30** Vertaispurkuharjoitukset
- 15.30** Yhteinen purku ja vertaispurkumallin jalkauttaminen
- 16.30** Koulutuksen päätös

Lisätietoja
antaa:

Saku Sutelainen

Erityisasiantuntija
044 7567 112
saku.sutelainen@sppl.fi