

## Suomen uniryhmäforumin (SURF) XIV seminaari 7.-9.9.2018

*Tätä sivua päivitetään, joten seuraa tätä sivua!*

**Suomen uniryhmäforumin** jokavuotinen seminaari on kohtauspaikka, jossa on tilaisuus tutustua ja tutkia ullmanilaista uniryhmää menetelmänä, sekä jakaa kokemuksia sen merkityksistä ja sovelluksista.

**Paikka:** [Ystävyyden majatalo, Kalkkilantie 74, 25110 Kruusila](#)

**Ilmoittautuminen:** Seminaariin ilmoittaudutaan suoraan Majatalolle sähköpostilla [info@ystavyydenmajatalo.fi](mailto:info@ystavyydenmajatalo.fi). Laita ilmoittautuminen myös kopiona Surfille [surf@siivola.org](mailto:surf@siivola.org).

**Hinta ja maksaminen:** Majoituksen hinta on 117 € (majoitus, ruoka, tilavuokra), joka maksetaan suoraan Majatalon tilille FI90 5441 0340 0068 12. Neuvottele Majatalon kanssa hinnasta, jos osallistut vain osaan seminaaria. Ilmoittaudu Majatalon kansliaan saapuessasi, sieltä selviää huoneet ym. Uniryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä. Niihin osallistuminen samoin kuin muu seminaariohjelma on maksutonta.

**Kyytitarve:** [Katso tästä Vainion linjan bussit](#) joilla pääset Kruusilan pysäkille asti (josta 700 m Majataloon) Helsingin ja Turun suunnilta. Ilmoita Majatalolle. Tai kysele/tarjoa kimppakyytiä [Surfin Facebook-ryhmässä](#).

**Kuka tahansa voi osallistua.** Aiempaa kokemusta unien kanssa työskentelystä, kokemusta tai koulutusta ihmissuhdeammateissa ei tarvita. Ohjelman keskeisen rungon muodostavat uniryhmät. Katso klassisen ullmanilaisen uniryhmäprosessin lyhyt kuvaus [täältä](#). Omat muistiinpanovälineet mukaan (myös kirjoitusalus). Lämpimät ja mukavat vaatteet ovat hyödyllisiä.

**Kollektiivisuus.** Seminaari järjestetään vuonna 2018 jo 14. kerran. Koollekutsujana toimii [Suomen uniryhmäforum, SURE](#), joka on ullmanilaisesta uniryhmästä kiinnostuneiden verkosto. Seminaarin tarkoituksena on toimia alustana uniryhmille, joita osallistujat toteuttavat. *Seminaari järjestäytyy itseohjautuvasti ja yhteistoiminnallisesti.* Tämä tarkoittaa sitä, että uniryhmät, ohjaajavalinnat ja ohjelma rakentuvat yhdessä sopien. Kokeneemmat osallistujat opastavat ensikertalaisia tarpeen mukaan. Uniryhmän idea on helppo hahmottaa jo yhdellä kerralla, ja silti siitä oppii aina uutta. Joka kerta voi saada uusia oivalluksia, kun ohjauksen yhteydessä kiinnitetään huomiota uniryhmän eri vaiheiden merkityksiin, rooleihin, dialogin olemukseen, erityiseen kysymisen tapaan ja koko prosessin tarkoitukseen.

Jokainen seminaarin uniryhmä sopii oman tapansa toimia. Ryhmissä voidaan yhdessä päättää, onko joku ryhmästä ohjaajana, vai toimitaanko kollektiivisen ohjauksen periaatteella. Ryhmät voivat myös vaihdella tapaansa toteuttaa uniryhmän periaatteita. Uniryhmää voi muotoilla, sille voi esittää kysymyksiä ja sen eri vaiheiden merkityksiä voi pohtia.

Osallistumistaan voi valmistella myös etukäteen [Surfin Facebook-ryhmässä](#) ja kysyä mieltä askarruttavista asioista.

## Suomen uniryhmäforumin (SURF) XIV seminaari 7.-9.9.2018

### OHJELMA

#### PERJANTAI 7.9.

- 17.00–18.00 Saapuminen, kevyt päivällinen ja kahvit.  
Majoitusjärjestelyt.  
Tutustuminen ja uniryhmien muodostaminen.  
Uniryhmät käynnistyvät klo 18. **Huom! Uniryhmässä tulee olla mukana sen alusta alkaen.** Varmista etukäteen, että sinulla on jonkun osallistujan yhteystiedot siltä varalta, että myöhästyit. Voit myös tulla paikalle, vaikkeet osallistuisi perjantaina uniryhmiin.
- 18.00–21.00 **UNIRYHMÄT**  
Uniryhmien jälkeen on mahdollisuus saunomiseen (omat eväät ja saunajuomat).

#### LAUANTAI 8.9.

- 8.30 – 9.30 Aamupala
- 9.30 – 13.00 **UNIRYHMÄT** + palautekeskustelut ryhmissä: Unen sulkemisen jälkeen ryhmä pitää pienen tauon, jonka jälkeen keskustellaan menetelmästä ja kokemuksista yleisellä tasolla tai etukäteen sovitusta kysymyksistä.
- 13.00-14.00 LOUNAS
- 14.00–15.00 Vapaa-aikaa
- 15.00-16.00 Yhteinen kokoontuminen. Jaetaan ajatuksia ja kokemuksia uniryhmäkokemuksista ja itse menetelmästä.
- 16.00-16.30 Kahvi
- 16.30-18.30 Ohjelma vielä avoin. Yleensä on järjestetty erilaista uniaihetta sivuavaa ohjelmaa. Forum on avoin kenelle tahansa jakaa omaa osaamista, kertoa kokemuksista, tehdä kokeiluja, testata uusia ideoita. Onko sinulla ohjelmaehdotuksia? Lähetä niitä [surf@siivola.org](mailto:surf@siivola.org). Osallistujat voivat organisoida myös omaa ohjelmaa, kuten luonnossa retkeilyä tms.
- 19.00- Yhteinen illanvietto: illallinen ja saunominen rantasaunalla.  
(omat saunajuomat ja lisänaposteltavat).

#### SUNNUNTAI 9.9.

- 8.30 – 9.30 Aamupala
- 9.30 – 12.30 **UNIRYHMÄT**
- 12.30-13.00 Yhteinen palautekeskustelu: sovitaan seuraavan syksyn seminaarin ajankohdasta ja tarkistetaan ohjelmarunko.
- 13.00- LOUNAS ja lähtökahvit