

Suomen uniryhmäforumin (Surf) seminaari 9.-11.9.2016

Tällä sivulla on seminaarista aina viimeisimmät tiedot, joten seuraa tätä sivua.

Paikka: [Ystävyyden majatalo, Kalkkilantie 74, 25110 Kruusila, lähestymisohjeet](#)
[Julkisten kulkuneuvojen aikatauluhaku](#)

Ilmoittaudu seminaariin mieluiten sähköpostilla surf@siivola.org (tai soittamalla 0400 666996 Markku Siivolalle). Voit osallistua vain osaan seminaaria, jos et pääse mukaan koko ajaksi. Hinta määrittyy silloin Majatalon hinnaston mukaan.

Surfin **osallistumismaksu** joka jo vuodesta 2011 on pysynyt samana, on vihdoinkin noussut 10 eurolla ollen nyt 115 euroa. Kuten ennenkin, hinta sisältää majoituksen ja ruokailun. Se maksetaan Surfin tilille **FI69 1770 3500 0138 67**. Laita maksun aiheeksi Surfin uniseminaari syksy 2016, sekä sähköpostiosoitteesi (jos et ole ilmoittautunut sähköpostin kautta), mielellään myös puhelinnumerosi yllättävien tilanteiden varalta. Jos maksat esim. puolison tai firman tililtä, muista ilmoittaa myös nimesi sekaannusten välttämiseksi!

Koska kyselyjä **kyydin tarjoajista** joka vuosi tulee, niin ilmoita Surfille surf@siivola.org autossasi olevista mahdollisista vapaista paikoista, niin Surf toimii paikanvälittäjänä tarjoajan ja haluavan välillä. Kyytiä haluavat: kysykää Surfille sähköpostittamanne kyselyn lisäksi kyytiä myös [Surfin Facebook-ryhmässä](#).

Majoitus tapahtuu vasta paikan päällä 1-5 hengen huoneisiin Majatalon emännän kanssa neuvotellen. Omat liinavaatteet mukaan! (vain poikkeustilanteessa voi vuokrata ne Majatalolta muutaman euron hintaan).

Ilmoita Surfille **ruokarajoitteesi**. Majatalo voi ottaa huomioon gluteenittoman, laktoosittoman ja kasvisruokavalion. Jos kärsit pahoista ruokarajoitteista tai allergioista tai olet erityisdietroitilla, niin kannattaa varautua ottamaan omia eväitä mukaan.

Kuka tahansa voi osallistua. Aiempaa kokemusta unien kanssa työskentelystä ei tarvita. Ei myöskään kokemusta tai koulutusta ihmissuhdeammateissa. Maailmankatsomus voi olla mikä tahansa. Surfin jäsen ei tarvitse olla eikä voikaan olla, koska Surfilla ei ole jäseniä, vaan toiminta perustuu vapaaehtoiseen, maksuttomaan yhteistoiminnalliseen talkootyöhön. Niinpä seminaarin ohjelmakin on maksuton. Vain Majatalon järjestämä täysihoito maksaa. Seminaarin järjestäjät maksavat samalla lailla Majatalolle kuin muutkin osallistujat. Majatalon hintaan lisäämme kuitenkin 5 euroa hengeltä (sisältyy em. hintaan), joka palautuu lauantain illanvietossa takaisin osanottajille juomien ja naposteltavien muodossa.

Ohjelman keskeisen rungon muodostavat edellisten vuosien tapaan uniryhmät. Muistiinpanovälineet mukaan (myös kirjoitusalususta)! Ryhmiin ja mahdollisiin työpajoihin jako tapahtuu vasta paikan päällä kulloisenkin tilanteen mukaan (osallistujien lukumäärä, aiempi kokemus uniryhmistä, kiinnostusalue). Ryhmien varsinainen painopiste on kuitenkin se miksi se kussakin ryhmässä [prosessin](#) kuluessa spontaanisti muodostuu.

Lähetä Surfia ja seminaaria ja sen hinnoittelua koskevat kysymyksesi ja kommenttisi osoitteeseen surf@siivola.org. Majataloa koskevat muut kysymyksesi lähetä suoraan Majatalolle, katso Majatalon nettisivut ja infosähköposti tämän sivun alussa olevista linkeistä.

OHJELMA

PE 9.9.	LA 10.9.	SU 11.9.
	8.30 – 9.30 aamupala	8.30 – 9.30 aamupala
	9.30 – 13 UNIRYHMÄT + palautekeskustelut ryhmissä	9.30 – 13 UNIRYHMÄT
	13-14 LOUNAS	13-14 yhteinen palautekeskustelu
	14–15 vapaa-aikaa	14 LOUNAS ja kahvit
	15-16 VAIHTOEHTOILTAPÄIVÄ - uniryhmäprosessin sovelluksia ja muunnelmia Dokumentaarisen elokuvan opiskelija ja ohjaaja Sera Martikaisen alustus omakohtaisesta matkastaan uniryhmämaahan omien ryhmäkokemustensa/osallistumisensa kautta uniryhmäprosessia dokumentoivaksi elokuvaohjaajaksi ja uniryhmäprosessin uuden sovelluksen kehittäjäksi. Sen jälkeen seuraa Seran siivittämää yhteiskeskustelua uniryhmäsovelluksista ja -muunnelmista (toiveita, ajatuksia, kehitysideoita, omia kokemuksia unta tutkivista ullmanilaisista ja muunkaltaisista ryhmistä ja tutkimisen tavoista ynnä muista teemaan liittyvistä ideoista).	
17–18 Saapuminen, tulokahvit ja kevyt päivällinen. Majoitusjärjestelyt ja jako uniryhmiin. Saapukaa ajoissa, jotta ennätätte mukaan heti uniryhmän alkuun.	16-16.30 Kahvi 16.30-18 (18.30) <i>iltapäivän vaihtoehtoteeman merkeissä jatketaan klassisesta uniryhmäprosessista eriasteisesti vaikutteita saaneiden vaihtoehtoisten prosessien esittelyä</i> - Mentaalitalkoot (uniryhmäprosessin sovellus: työelämää koskevan kokemuksellisen/ymmärryksellisen ryhmäoppimisen prosessi) - viime vuonna Risto piti aiheesta demon - nyt on vuorossa Riston ohjaama varsinainen intensiivinen ryhmäprosessi (3-6 osallistujalle). - Markun esitys uniryhmäprosessin muunnelmista ja sovelluksista ja uniryhmien tulevaisuusnäkymistä (Drömgruppsforumin viime vuoden 25-vuotisjuhlaesityksen pohjalta - "hur utvecklar vi drömbabetet i framtiden"). - Muita ohjelmatoiveita? Mitä haluaisitte itse esitellä/testata?	
18–21 UNIRYHMÄT, niiden jälkeen mahdollisuus saunomiseen (omat eväät mukaan)	18-19 vapaa-aikaa 19- yhteinen illanvietto: illallinen rantasaunalla, vapaata unenomaista ohjelmaa	

RYHMIEN PAINOPISTEALUEITA - ideapohja ryhmien muodostamiseen. Näin kiinteitä rajoja ei ryhmien välillä käytännössä ole. Tämä on siis vain yksi mahdollinen ideapohja eikä ryhmien tiukka jako-ohje. Ryhmät muodostetaan päivittäin aina vasta paikan päällä kulloisenkin tilanteen mukaan, ja niiden painopiste voi [prosessin](#) kuluessa suuntautua sinne minne unet, osanottajien kysymykset ja kommentit sitä kulloinkin vievät.

kategoriat	osallistujat, työskentelyn olemus	ohjaustyyli
1. KOKEMUKSELLINEN UNIRYHMÄ	ryhmä tarjoaa elämyksellisen kokemuksen uniryhmätyöskentelystä uniryhmän periaatteita tutkitaan aloittelijoille sopivalla tavalla	kokenut ohjaaja, joka osaa ohjauksen yhteydessä nostaa esiin työskentelyn periaatteita ja auttaa osallistujia oivaltamaan tämän työskentelyn olennaisuudet
2. UNIRYHMÄN OHJAUSTA OPISKELEVAT JA SIITÄ KIINNOSTUNEET	tähän ryhmään tulevat ne, joilla on kiinnostus mutta puuttuu kokemus itsenäisestä ohjaamisesta tai muuten varmuus painopiste on prosessissa ja sen vaiheissa	ohjauksessa voidaan soveltaa luovasti erilaisia oppijoita aktivoivia ja vastuuttavia malleja, periaatteessa vaikka kollektiivista ohjausta
3. UNIRYHMÄOHJAAJAT	osallistujilla on kokemusta uniryhmien ohjauksesta; tarvetta on teoreettiseen pohdintaan ja toisaalta laajentaa käytännön sovellusmalleja	ryhmä ilman ohjaajaa, toimii yhteistoiminnallisesti kollektiivisella ja henkilökohtaisella vastuulla tällainen ryhmä voi asettaa itselleen erilaisia tutkimuskysymyksiä