Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot, mindfulness, hyväksyvä tietoinen havainnointi, hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittavat kaikki samaa.

Tietoisuustaidot ovat pysähtymistä tähän hetkeen. Ne ovat läsnäolon taitoa sekä havainnointia, huomaamista ja hyväksymistä.

Tietoisuustaidot auttavat huomaamaan ja hyväksymään omia ajatuksia, tunteita ja omaa tilannetta sellaisina kuin ne ovat. Tietoisuustaitoharjoituksilla ei pyritä rentoutumiseen, mutta usein harjoitukset rauhoittavat kehoa ja mieltä.

Onni tarjoaa tietoisuustaitoja monella tapaa. Työntekijöille on tarjolla koulutusta, tuokioita ja pajoja. Nuorille tietoisuustaitoja opetetaan tuokioissa, ryhmissä sekä osana HOT-valmennusta. Tietoisuustaidot toimivat hyvin myös verkossa.