

Kriisi- ja traumaymmärryksestä suojaa työlle

Koulutus journalisteille ja sisällöntekijöille

Kohderyhmä:

Toimittajat, valokuvaajat, tv-kuvaajat, leikkaajat ja äänittäjät, sisällöntekijät

Koulutuksen tarve

Journalistisen työn tekijät voivat altistua työssään vaaroille ja uhkille mutta ovat sen lisäksi vaarassa traumatisoitua välillisesti toisten ihmisten kärsimyksen todistamisen ja raportoinnin myötä. Työ on usein kuormittavaa ja aikataulut ja resurssit tiukkoja. Nämä olosuhteet voivat ilman tunnistamista ja huomioimista aiheuttaa tekijöille stressiä, ahdistusta, uupumusta ja traumaperäisiä oireita.

Koulutus antaa työkaluja tunnistaa ja käsitellä kuormitustekijöitä, ennen kuin ne kärjistyvät. Journalistien ja sisällön tekijöiden on tärkeää ymmärtää, miten järkyttävät kokemukset vaikuttavat haastateltaviin henkilöihin. Koulutuksessa käsitellään sitä, kuinka haastateltavia voidaan lähestyä sensitiivisesti ja eettisesti oikein, kun he ovat psyykkisessä kriisissä.

Psyykkisesti kuormittava työ voi vaikuttaa journalismin laatuun. Kyse ei siis ole vain työhyvinvoinnista, vaan myös ammattitaidon ja laadukkaan journalismityön edellytyksistä ja huoltovarmuudesta. Koulutus antaa eväitä valmistautua haastaviin tai vaarallisiin tilanteisiin, säädellä omia stressireaktioita ja vahvistaa turvallisuuden sekä hallinnan tunnetta ennen itse tilanteeseen joutumista. Se tukee myös tärkeitä palautumista edistävien keinojen omaksumista. Lisäksi koulutus auttaa tunnistamaan työn ja organisaation rakenteisiin liittyviä kuormitustekijöitä – kaikki työssä jaksamiseen vaikuttavat tekijät eivät ole yksilön toiminnan varassa. Näin koulutus tukee journalistien työkykyä ja auttaa ylläpitämään korkeatasoista raportointia.

Koulutuksen muodot ja aiheet

Tarjoamme seuraavista aiheista koulutusta journalisteille ja sisällöntuottajille sekä yksittäisinä koulutuspäivinä että prosessikoulutuksina. Prosessimuotoinen, useamman päivän koulutus antaa osallistujille mahdollisuutta sisäistää aiheita paremmin ja pohtia niiden merkitystä oman työn kannalta. Koulutuksen suunnittelu ja toteutus tapahtuu yhdessä kokeneiden journalistien kanssa. Koulutuksen tavoitetta, sisältöjä ja toteutusta räätälöidään yhdessä tilaajaorganisaation kanssa.

Koulutusaiheita ovat:

1. Psyykkiset kriisit ja potentiaalisesti traumatisoivat tapahtumat
2. Järkyttäviä tapahtumia kokeneiden ihmisten traumatietoinen kohtaaminen
4. Traumaperäiset reaktiot ja oireet
5. Myötätuntuupumus ja sijaistraumatisoituminen. Kuinka suojautua?
6. Vaativiin tilanteisiin valmistautuminen
7. Sensitiivisistä aiheista sisältöjen tekeminen tekijän näkökulmasta

Koulutuspäivien lisäksi prosessiin voidaan liittää [*workshop/pienryhmätyöskentelyä*](#), joka mahdollistaa

- jakamista ja vertaistukea
- oman työn kuormitustekijöiden tunnistamista
- suunnitelman laatimista kuormitustekijöiltä suojautumiseksi
- kokemuksellisempaa omien reaktioiden tunnistamista
- säätelykeinojen harjoittelua

Mahdollinen jatkopäivä: ryhmämuotoinen työskentely traumaoireileville ammattilaisille

Koulutuspäivät voivat myös auttaa tunnistamaan ammattilaisia, joilla ilmenee ensimmäistä kertaa traumaperäisiä oireita. Koulutuksen jatkoksi voidaan järjestää työpajoja, joissa ammattilaisten traumaoireita käsitellään ja hoidetaan tutkittujen menetelmien avulla ryhmämuotoisesti.

Kouluttajatahon esittely

Traumaterapiakeskus on 30 vuotta toiminut psyykkisen traumatisoitumisen asiantuntijakeskus. Koulutamme, konsultoimme ja työnohjaamme laajasti ihmistyötä tekeviä ammattilaisia. Tämän lisäksi julkaisemme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja videoita. Voit tutustua meihin täältä:

www.traumaterapiakeskus.com

Kouluttajamme ovat kokeneita psyykkiseen traumatisoitumiseen perehtyneitä psykoterapeutteja tai kouluttajapsykoterapeutteja, joilla on pitkä kokemus ammattilaisten auttamisesta kriisi- ja trauma-aiheiden äärellä. Lue lisää:

<https://traumaterapiakeskus.com/meista/asiantuntijat/>

Hinnoittelu

Tässä mainitut esimerkkihinnat ovat alustavia ja suuntaa antavia. Lopulliset hinnat neuvotellaan työn vaativuuden, siihen käytetyn ajan ja osallistujamäärän perusteella. Hinnat ovat yhden koulutuspäivän (7h) hintoja/ 1 kouluttaja. Matka-ajasta ja -kuluista sekä koulutusten tallenteista veloitamme erikseen.

- alle 40 hlö 2500 € + alv
- 41-100 3000 € + alv
- yli 100 osallistujaa: 3500-4500 € + alv