

Suomen uniryhmäforumin (SURF) XIX seminaari 22.-24.9.2023

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](#)

Tiedustelut, ilmoittautuminen ja maksu: suoraan Majatalolle, katso [Majatalon yhteystietosivu](#). Seminaarin voi maksaa myös paikan päälläkin.

Hinta: Viikonlopun pe-su yhteishinta 172 euroa. Jos omat lakanat, hinta on 167 euroa. Sisältää: Pe illallinen. La aamiainen, lounas ja illallinen. Su: aamiainen ja lounas. Saunat. Keksiä ja kahvia tauoilla.

Kyytitarve: Katso tästä [bussiaikataulu Helsingin Kampista Kruusilan pysäkille](#), josta 700 m Majataloon, katso kartta sivulta 3. Tai kysele/tarjoa kimpapyä [Surfin Facebook-ryhmässä](#).

Kuka tahansa voi osallistua. Aiempaa kokemusta unien kanssa työskentelystä, kokemusta tai koulutusta ihmissuhdeammateissa ei tarvita. Ohjelman keskeisen rungon muodostavat uniryhmät. Omat muistiinpanovälineet mukaan (myös kirjoitusalausta). Ja syyssäihin lämpimät ja mukavat vaatteet.

Kollektiivisuus. Seminaari järjestetään vuonna 2023 jo 19. kerran. Seminaari toimii alustana uniryhmille, joita osallistujat toteuttavat. *Seminaari järjestäytyy itseohjautuvasti ja yhteistoiminnallisesti.* Jokainen ryhmä voi itse sopia millä tavalla toimia, esim. valitaanko joku ryhmästä ohjaajan rooliin vai ohjaako ryhmä prosessin kulkua yhteisesti siitä neuvotellen, pohditaanko uniryhmän eri vaiheiden merkityksiä, avointen kysymysten esittämistä, koko prosessin tarkoitusta, jne. Lisätueksi on suotavaa tutustua prosessin aikana käytettäväksi sopivaan yhden sivun pituiseen tiivistelmään prosessin vaiheista [töältä](#), ja sen yksityiskohtiin [töältä](#).

Seminaarin yhteistoiminnallisuudella on osansa myös seminaarin käytännön järjestelyjen suhteen. Siksi kannattaa kysellä, neuvotella ja sopia mahdollisesta työnjaosta ja muista asioista jo etukäteen [Surfin Facebook-ryhmässä](#) julkisten ja kahdenkeskisten viestien avulla, ja ottaa yhteyttä myös [Majatalon infoon](#).

Sukupolvenvaihdos. Olemme Surfin suuressa merkittävässä taitekohdassa. Tänä vuonna päättyy Surfin miltei kahdenkymmenen vuoden ajanjakso viimeisten Surfin perustajien siirtyessä taustalle luovuttaen Surfin viestikapulan seuraavalle sukupolvelle. Surfin tulevaisuus olkoon tämänvuotisen kokoontumisemme pääteema: mitä Surf on meille merkinnyt, ja miten sen asemaa ihmisyyden yhteisenä tilana psyykemme syvimmän aitouden ilmentäjänä voisi käytännössä jatkossakin parhaiten ilmentää.

* * *

OHJELMA

PERJANTAI 22.9.

- 17.00–18.00 Saapuminen, majoitusjärjestelyt, kevyt päivällinen ja kahvit
18.00–18.20 Yhteen kokoontuminen, orientoituminen ja uniryhmien muodostaminen
Uniryhmät käynnistyvät klo 18:20. Varmista etukäteen, että sinulla on jonkun osallistujan yhteystiedot siltä varalta, että myöhästyit. Voit myös tulla paikalle, vaikkot osallistuisi perjantaina uniryhmiin
18.20–21.00 **UNIRYHMÄT**
Uniryhmien jälkeen on mahdollisuus saunomiseen (omat eväät ja saunajuomat)

LAUANTAI 23.9.

- 08.30–09.30 Aamupala
09.30–13.00 **UNIRYHMÄT** + palautekeskustelut ryhmissä: Unen sulkemisen jälkeen ryhmä pitää pienen tauon, jonka jälkeen keskustellaan menetelmästä ja kokemuksista yleisellä tasolla tai etukäteen sovitusta kysymyksistä (jos aikaa jää, voidaan valmistautua jo klo 15:n pohdintaan Surfin tulevaisuudesta)
13.00–14.00 LOUNAS
14.00–15.00 Vapaa-aikaa
15.00–16.00 Yhteinen kokoontuminen. Keskustelua Surfin tulevaisuudesta.
16.00–16.30 Kahvi
16.30–18.00 Osallistujien omia uneen tai uniryhmätyöskentelyyn (Ullmanin tai muiden prosesseilla) liittyviä ohjelmia. Kertomuksia henkilökohtaisista kokemuksista, esityksiä, demonstraatioita, ryhmäharjoituksia, työpajoja, pikauniryhm(i)ä tai vapaa-ajan viettoä, tai miten vaan halutaan sopia
18.00 Päivällinen
19.00– Yhteinen illanvietto: rantasaunalla saunominen, saunajuomat ja naposteltavat nyyttikestiperiaatteella.

SUNNUNTAI 24.9.

- 08.30–09.30 Aamupala
09.30–12.30 **UNIRYHMÄT**
12.30–13.00 Yhteinen palautekeskustelu: katseet kohti tulevaa. Sovitaan seuraavan syksyn seminaarin ajankohdasta ja tarkistetaan ohjelmarunko.
13.00– LOUNAS ja lähtökahvit

Jos tarvitset apua, sinut voidaan noutaa Kruusilan bussipysäkiltä,
soita Majatalon respaan +358 (0)50 362 3710

