

## Ohjelma (Etätoteutus)

|            |       |                                                                                                              |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.11.2026 | 08.30 | <b>Johdanto ja tutustuminen</b><br>Erikoistutkija Heli Järnefelt, Työterveyslaitos                           |
|            | 09.00 | <b>Johdanto unettomuuden lääkkeettömään (CBT-I) hoitamiseen</b><br>Heli Järnefelt                            |
|            | 10.30 | <i>Tauko</i>                                                                                                 |
|            | 10.45 | <b>Unettomuuden arviointi ja hoitolinjat (etäluento)</b><br>Ylilääkäri Christer Hublin, Työterveyslaitos     |
|            | 12.00 | <b>Lounas</b>                                                                                                |
|            | 12.45 | <b>Unen huolto ja rentoutuminen</b><br>Sairaanhoitaja Nina Lapveteläinen, Työterveyslaitos<br>Heli Järnefelt |
|            | 14.15 | <i>Tauko</i>                                                                                                 |
|            | 14.30 | <b>Unilääkevähennys</b><br>Heli Järnefelt                                                                    |
|            | 14.45 | <b>Motivoivat ja kognitiiviset menetelmät I</b>                                                              |
|            | 16.00 | <b>Koulutuspäivä päättyy</b>                                                                                 |

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

### TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIimme

Kouluksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaicallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



[www.ttl.fi/koulutus](http://www.ttl.fi/koulutus)



[koulutusinfo@ttl.fi](mailto:koulutusinfo@ttl.fi)



p. 030 4741 (vaihde)

## Ohjelma (Lähitoteutus)

|            |       |                                                                                              |
|------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.11.2026 | 09.00 | <b>Kognitiiviset menetelmät II</b><br>Heli Järnefelt                                         |
|            | 10.00 | <b>Harjoitus kognitiivisista menetelmistä</b><br>Heli Järnefelt                              |
|            | 10.30 | <b>Kognitiivisten menetelmien pariharjoittelua</b>                                           |
|            | 11.30 | <i>Lounastauko</i>                                                                           |
|            | 12.30 | <b>Käyttäytymisterapeuttiset menetelmät</b><br>Heli Järnefelt                                |
|            | 14.00 | <i>Kahvitauko</i>                                                                            |
|            | 14.15 | <b>Vuorotyötä ja epäsäännöllisiä työaikoja tekevien unettomuuden hoito</b><br>Heli Järnefelt |
|            | 15.30 | <b>Loppuyhteenveto ja keskustelu</b><br>Heli Järnefelt                                       |
|            | 15.45 | <b>Koulutuspäivä päättyy</b>                                                                 |

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

### TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIimme

Kouluksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaicallesi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



[www.ttl.fi/koulutus](http://www.ttl.fi/koulutus)



[koulutusinfo@ttl.fi](mailto:koulutusinfo@ttl.fi)



p. 030 4741 (vaihde)