

MATTI LEHTOMÄKI

Puhelinnumero: +358 40 529 4907

Sähköpostiosoite: matti.lehtomaki@elomieli.fi

Postiosoite: Joupinmäenrinne 6 A 3 02760 Espoo

KOULUTUS

Qualified Level One MBSR Teacher 2023

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Teacher Advancement Intensive, Brown University's School of Professional Studies

Kouluttajina toimivat Lynn Koerbel ja Bob Stahl.



Mindfulness-ohjaaja CFM® 2021

Mindfulness-peruskoulutus 2020 sekä Mindfulness-jatkokoulutus ja ohjaajan pätevyys 2020–2021, Center for Mindfulness Finland (CFM®)

Perus- ja jatkokoulutus antavat kyvyn ja valmiudet ohjata kahdeksan viikon Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -ohjelmaa. Pääkouluttajana toimi sertifioitu MBSR-ohjaajakouluttaja Leena Pennanen.

Tekniikan tohtori 2021

Aalto yliopiston perustieteitten korkeakoulu, Tietotekniikan laitos

Tutkimusala: laskennallinen tiede

Diplomi-insinööri 2009

Teknillinen korkeakoulu

Pääaine: laskennallinen tekniikka

Ylioppilas 2000

Joensuun lyseon lukio

RETRIITIT JA TÄYDENNYSKOULUTUKSET

Henkilökohtainen työnohjaus MBSR-ohjaajalle syksystä 2021 alkaen

Henkilökohtainen tapaaminen noin kerran kuussa Leena Pennasen, Center for Mindfulness Finland (CFM®), kanssa. Leena Pennanen on Brownin ja Massachusettsin yliopistojen sertifioima MBSR-ohjaajakouluttaja.

Bodhi Collegen sitoutuneitten harjoittajien ohjelma

Committed Practitioners' Programme, Bodhi College, maaliskuu 2025–syyskuu 2026

Koulutus sisältää kuusi viiden päivän moduulia ja kaksi seitsemän päivän retiriittiä, henkilökohtaisen mentoroinnin Jaya Rudgardin kanssa sekä pienryhmätapaamisia. Kouluttajat: Martine Batchelor, Jaya Rudgard, Christina Feldman, Yuka Nakamura, Christoph Köck, John Peacock, and Akincano Weber.

Insight meditation retiriitti 28.7.–3.8.2025

Nirodha ry, ohjaajina James Baraz, Kerstin Deibert ja Juha Penttilä

Insight meditation retiriitti 17.–22.4.2025

Nirodha ry, ohjaajina Juha Penttilä ja Sari Markkanen

Radical Awareness Training 29.9.2024–9.4.2025

Täydennyskoulutus mindfulness-ohjaajille, ohjaajina Leena Pennanen ja Pia Charpantier; koulutus keskittyi insight dialogue ja Hakomi® harjoituksiin

Insight meditation retiriitti 5.–8.12.2024

Nirodha ry, ohjaajina Sari Markkanen ja Juha Penttilä

Insight Inside Us -retiriitti 13.–20.9.2024

The Mindfulness and Health Institute; ohjaajina Bob Stahl ja Florence Meleo-Meyer; retiriitti on osa MBSR-ohjaajakoulutusta Brownin yliopistossa

Mindfulness-retiriitti 7.–9.6.2024

Center for Mindfulness Finland (CFM®), ohjaajina Leena ja Petri Pennanen

Insight meditation retiriitti 26.4.–3.5.2024

Nirodha ry, ohjaajina Yahel Avigur ja Juha Penttilä

Insight Inside Us -retiriitti 8.–15.12.2023

The Mindfulness and Health Institute, ohjaajina Bob Stahl ja Kasim Al-Mashat; retiriitti on osa MBSR-ohjaajakoulutusta Brownin yliopistossa

Johdanto vipassana-meditaatioon -kurssi 24.8.–21.9.2023

Nirodha ry, ohjaajana Anne Patrikainen

Viiden päivän hiljaisuuden mindfulness-retiriitti 2023

Center for Mindfulness Finland (CFM®), ohjaajina Leena ja Petri Pennanen

Mindfulness 2.0 -koulutus MBSR-ohjaajille 2022–2023

Ohjaajana sertifioitu MBSR-ohjaaja (Mindfulness-Based Stress Reduction) ja MBSR-ohjaajakouluttaja Leena Pennanen, Center for Mindfulness Finland (CFM®). Koulutuksessa opiskeltiin muun muassa itsemyötätuntoa, vaikeitten tunteitten kohtaamista ja sanoittamista, insight dialogue - lähestymistapaa (2 koko päivän koulutusta) sekä mielen esteiden kanssa työskentelyä (hindrances).

Viiden päivän insight meditation retiriitti 2023

Nirodha ry, ohjaajana Noon Baldwin

Kolmen päivän insight meditation retiriitti kokeneille harjoittajille 2023

Nirodha ry, ohjaajina Juha Penttilä ja Sari Markkanen

Seitsemän päivän insight meditation retiriitti 2022

Nirodha ry, ohjaajana Leela Sarti

Kolmen päivän hiljaisuuden mindfulness-retriitti 2021

Center for Mindfulness Finland (CFM®), ohjaajina Leena ja Petri Pennanen

Viiden päivän hiljaisuuden mindfulness-retriitti 2021

Center for Mindfulness Finland (CFM®), ohjaajina Leena ja Petri Pennanen

Viiden päivän hiljaisuuden mindfulness-retriitti 2020

Center for Mindfulness Finland (CFM®), ohjaajina Leena ja Petri Pennanen

Kolmen päivän hiljaisuuden mindfulness-retriitti 2020

Center for Mindfulness Finland (CFM®), ohjaajina Petri ja Leena Pennanen

Useita puolen tai yhden päivän tai viikonlopun mittaisia koulutuksia vuodesta 2014 alkaen liittyen mm. MBSR-ohjelmaan, itsemyötätuntoon ja vuorovaikutukseen.

TYÖ- JA OHJAAJAKOKEMUS**Kahdeksan viikon MBSR-kurssi**

Kahdeksan viikon Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -ohjelma syksyllä 2021 (Nyyti ry), kesällä 2022 (Nyyti ry), syksyllä 2022 (Elomieli), keväällä 2023 (Elomieli), keväällä 2024 (Elomieli sekä Nyyti ry) ja keväällä 2025 (Elomieli sekä Nyyti ry)

Vanhempi tutkija, tutkija ja apulaistutkija 2008–

Paikkatietokeskus FGI (Finnish Geospatial Research Institute), Maanmittauslaitos

Opettaja kurssilla ”Point cloud processing with laser scanning” 3.–14.6.2024 ja 7.–17.4.2025

EuroSDR Educational Service (EduServ)

Luento liikkuvasta laserkeilauksesta, Helsingin yliopisto, 2011

Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta, kurssi laserkeilauksen hyödyntämisestä metsien inventoinnissa

Tutkimusapulainen 2005–2006

Teknillinen korkeakoulu, Systeemitekniikan laboratorio

Kesä- ja osa-aikatyöt 2003–2005

Rakennusapumies, Maximus Oy; Kassanhoitaja, K-citymarket Leppävaara