

## 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 1–2 kertaa kuussa sertifioituneen MBSR-ohjaajakouluttajan Leena Pennan kanssa. Leena Pennanen, Center for Mindfulness Finland (CFM®), 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.*

### **Awakening Joy Meditation Day 9.8.2026**

Ohjaaja James Baraz, järjestäjä Center for Mindfulness Finland (CFM®)

### **Insight meditation retiriitti 31.7.–6.8.2026**

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

### **Insight meditation retiriitti 1.–6.4.2026**

Nirodha ry, ohjaajina Sari Markkanen ja Juha Penttilä

### **Introducing Mindfulness -kurssin ohjaajakoulutus**

Introducing Mindfulness – Teacher Training (8 h) MBSR- ja MBCT-ohjaajille 25.10.2025; kouluttajana Liz Lord, Oxford Mindfulness

### **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 Charpentier; koulutus keskittyy 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

### **Awakening Joy Meditation Day 1.7.2023**

Ohjaajina James Baraz ja Kerstin Deibert, järjestäjä Center for Mindfulness Finland (CFM®)

### **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-retiriitti 2021**

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

### **Viiden päivän hiljaisuuden mindfulness-retiriitti 2021**

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

### **Viiden päivän hiljaisuuden mindfulness-retiriitti 2020**

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

### **Kolmen päivän hiljaisuuden mindfulness-retiriitti 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. vuorovaikutukseen, MBSR-ohjelmaan ja itsemyötätuntoon.**

## **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), keväällä 2025 (Elomieli sekä Nyyti ry) ja syksyllä 2025 (Elomieli sekä Nyyti ry)

### **Introducing Mindfulness -kurssi 20.5.–3.6.2026**

Kolmen viikon englanninkielisen Introducing Mindfulness -kurssin ohjaaminen (Elomieli ja Nyyti ry)

### **Vanhempi tutkija, tutkija ja apulaistutkija 2008–**

Paikkatietokeskus FGI (Finnish Geospatial Research Institute), Maanmittauslaitos

### **Opinnäytetöiden ohjaaminen**

Ohjaajana kolmessa Aalto-yliopiston diplomityössä

### **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