

Maksuton  
kurssi

Kotoa  
käsin

# Suuret unelmat, pienet askeleet

Mistä unelmoit? Linnasta Ranskassa? Matkasta? Että uskaltaisit käydä uimahallissa tai jaksaisit kirjastoon? Tai ihan vaan nousta sängystä aamulla ja pukeutua? Vapaaehtoistyöstä tai uudesta harrastuksesta? Opinnoista tai työhön paluusta tulevaisuudessa?

**K**urssilla etsimme uusia näkökulmia arkeen. Vaikka unelmoisimme isosti, teemme pieniä tavoitteita lähitulevaisuuteen. Pienilläkin asioilla on merkitystä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Opimme herättelemään unelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta.

Etsimme keinoja, joilla saamme voimia arkeen. Pohdimme yhdessä arjen selviytymistaitoja ja etsimme kadoksissa olleita voimavaroja.

Kurssilla puhutaan myös kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, tunnetaidoista ja siitä, millaisia ajatuksia ja uskomuksia sinulla on itsestäsi. Huomaatko hyvän itsessäsi ja ympärilläsi?

Opettelemme luomaan itsellemme hyödyllisiä verkostoja: Mihin voisin osallistua, jotta en jäisi kodin seinien sisälle? Entä mistä saan apua, jos tarvitsen?

Kurssilla jaamme ja kuulemme toistemme kokemuksia. Lisäksi liikumme yhdessä. Mukana on vertaisohjaaja, joka kertoo omista kokemuksistaan ja toipumisestaan.

## Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville, jotka ovat olleet pitkään pois työelämästä ja etsivät uusia näkökulmia arkeensa, uskallusta unelmoida ja suunnitella tulevaisuutta.

## Mikkeli

### Takaisin työelämään?

Oletko ollut pitkään pois työelämästä, mutta haaveilet paluusta töihin tai opiskelemaan? Riittääköhän rohkeus? Entä mistä liikkeelle? Ryhmässä opettelemme tunnistamaan vahvuksiamme ja sitä, miten voisimme hyödyntää niitä tavoitteidemme toteuttamisessa. Rakennamme yhdessä suunnitelmaa, kuinka edetä omaan tahtiin, sopivan kokoisin askelin kohti työelämää tai opintoja. Tutustumme myös työpaja-toimintaan ja muihin paikallisiin kohteisiin kurssilaisten oman kiinnostuksen ja innostuksen mukaan.

### Kurssipäivät: 11.11 - 15.11.

Kurssin toinen osa samalle ryhmälle toukokuussa 2020.

### Kellonaika: 9 - 15

**Paikka:** Hotelli Vaakuna, Porrasalmentie 9, Mikkeli

**Mitä maksaa:** Kurssi on maksuton. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä. Kurssipäivinä tarjoamme lounaan ja kahvit.

**Ohjaajat:** Jenni Rihti ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaajat

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin.

**Mukaan mahtuu: 16**

**Hae mukaan: 2.10. mennessä.**

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle viimeistään 7.10.

**Yhteistyössä:** Mikkelin Virike ry ja Mikkelin toimintakeskus ry

### Hae mukaan:

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/)  
Mukaan voit hakea myös puhelimitse: 0203 91920



Mielenterveyden  
keskusliitto

