



**Maksuton
kurssi**

Ei vois vähempää kiinnostaa?!

Motivaation herättely työvälineenä

Ei tullut taaskaan ajoissa. Jätti tapaamisen kokonaan väliin. Ei täyttänyt lomaketta. Ei motivoitunut hoitoon? Tuntuuko ”epämotivoitunut” asiakas tutulta? Motivaatiota vaan joko on tai ei. Vaan onko asia ihan niin yksinkertainen? Monet asiat voivat hiljalleen nakertaa intoamme ja haluamme tehdä asioita. Mutta mikä avuksi, jos ei vaan yhtään kiinnosta eikä innosta? Voisinko minä tukea kadonneen motivaation löytymistä?

Motivaatiota, intoa ja kiinnostusta voivat syödä pelko epäonnistumisesta, sisäiset ja ulkoiset vaatimukset, omien tarpeiden tunnistamattomuus, ajatusansat ja aikaisemmat kielteiset kokemukset. Entä mikä merkitys on arvoilla motivaation takana? Tunnistammeko motivaatiota syöviä arvoristiriitoja?

Suuri motivaation sammuttaja voivat olla myös tunnistamattomat ja tukea vaille jääneet oppimisvaikeudet. Seurauksena on tällöin negatiivinen oppijan minäkuva, joka helposti jäytää itsetuntoa koko elämänsä ajan ja näyttäytyy monissa arkisissa tilanteissa. Ei vain opinnoissa, vaan yhtä lailla työelämässä, työnhaussa, jopa kaikessa asioinnissa ja tapaamisissa.

Miten vois tukea asiakastani silloin kun mikään ei kiinnosta? Miten lähestyä tilannetta vahvuuksien ja motivoivan vuorovaikutuksen keinoin? Mikä sytyttää innostuksen roihuun? Kuinka palauttaa usko osaamiseen, onnistumiseen ja mahdollisuuksiin negatiivisista kokemuksista huolimatta, pienin askelin?

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, joita mietityttää motivaatio ja jotka etsivät asiaan uusia näkökulmia.

Kotka

Ajankohta: 24.4

Paikka: Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka

Kellonajat: 9.00 – 16.00

Ohjaajat:

Riitta Hämäläinen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen-terveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 16.4.

Kurssille mahtuu: 40

Hae mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)



**Mielenterveyden
keskusliitto**

