



Ilmaista
toimintaa
verkossa!

Toivo ammattilaisen työvälineenä – toivoa verkossa

Toivon taitojen lähteellä. Miten tukea kykyä löytää toiveikkuutta haasteellisissakin olosuhteissa?

Koulutus järjestetään 22.4. -27.5. keskiviikkoisin klo 13-15, Zoom-alustalla. Jokainen kerta on oma erillinen kertansa, johon ilmoittaudutaan erikseen. Mukaan voit tulla joko kerran, kaksi tai useammin.

Ke 22.4. klo 13.00 – 15.00

Toipumisorientaatio ja toivo

Ei oireita vastaan vaan elämän puolesta. Miten säilyttää toivo myös haasteellisissa tilanteissa, uhkakuvien ja rajoitustenkin keskellä? Mikä on toivon merkitys toipumisessa? Miten voit vahvistaa omaa toivoasi ja tukea toisia toivon löytämisessä? Tutkittua tietoa toivosta sekä toimintaamme osallistuneiden kokemuksia siitä, mikä on tuonut heille toivoa.

29.4. klo 13.00 – 15.00

Arvostava kohtaaminen

Arvostava toisen ihmisen kohtaaminen on taito, jota voi vaalia ja ylläpitää. Kuinka saada toiselle kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioituksesta silloinkin, kun se ei tunnu helpolta? Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.

6.5. klo 13.00 – 15.00

Motivaatio

Arjen kokemukset itsesi ja motivaatiosi tukena. Voimavarat ja vahvuudet arjessa. Uskalla kokeilla, ilman kokeiluja ei synny muutosta.

13.5. klo 13.00 – 15.00

Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Monien meistä on helpompi suhtautua myötätuntoisesti toisiin kuin itseemme. Miten kehitän myötätuntoa itseäni kohtaan? Miksi se kannattaa? Luotanko siihen, että riitän?

20.5. klo 13.00 – 15.00

Arjen kokeminen

Arjen kokemukset itsesi ja motivaatiosi tukena. Voimavarat ja vahvuudet arjessa. Uskallus kokeilla. Ilman kokeilua ei synny muutosta.

27.5. klo 13.00 – 15.00

Taitojen ja työkalujen kokoontumisajo

Mitä olemme yhdessä löytäneet ja oivaltaneet?

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka haluavat syventää ymmärrystään toipumislähtöisestä ajattelusta.

Verkkokurssi

Kouluttajat: Jyrki Rinta-Jouppi, Merja Matilainen, Päivi Rissanen, Teija Eskola Mielenterveyden keskusliitosta sekä kokemusasiantuntijat.

Mukaan mahtuu: 30

Miten mukaan? Koulutukset järjestetään Zoom-alustalla. Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, johon ilmoittaudutaan ennakkoon.

Ilmoittauduhan viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Hae: Toivo ammattilaisen työvälineenä – toivoa verkossa

HUOM! Kun olet ilmoittautunut, saat lähempänä koulutuspäivää linkin, jolla pääset mukaan ja tarkemmat osallistumishjeet.

Lisätietoja:

merja.matilainen@mtkl.fi,
teija.eskola@mtkl.fi,
jyrki.rinta-jouppi@mtkl.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto