



Ilmaista
toimintaa
verkossa!



Webinaarisarja: Hyvinvoinnin iltakoulut

Ma 20.4. klo 16.00 – 17.00

Kohtaanko oman itseni arvostavasti?

Itsemyötätunto saattaa kuulostaa hyvin tavoittelemisen arvoiselta asialta. Mutta miten käytännössä kohtaamme itsemme arvostavasti ja myötäelävästi? Silloinkin kun koemme tehneemme virheen. Tule mukaan harjoittelemaan itsesi arvostavaa kohtaamista!

Anna Grant, vuorovaikutustaitokouluttaja

Ma 27.4. klo 16.00 – 17.00

Kuinka jaksaa opinnoissa?

Opinnot eivät tunnu etenevän. Tuntuu, ettei saa aikaiseksi. Etäopinnot lisäävät ahdistusta entisestään. Vai kuormitatko itseäsi sillä ajatuksella, että kaikesta pitäisi suoriutua koko ajan paremmin ja paremmin. Kuinka tukea omaa jaksamistaan ja pilkkoo tavoitteita pieniksi askeliksi?

Teija Eskola ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Ma 4.5. klo 16.00 – 17.00

Kohtaatko toiset arvostavasti?

Monilla meistä on ainakin yksi ihminen elämässä, jonka koemme jotenkin "hankalaksi", eikö vaan? Miten voimme suhtautua toiseen arvostavasti, vaikka meidän olisikin vaikea ymmärtää hänen valintojaan tai toimintaansa? Tule hakemaan alkusysäys itsesi kehittämiseen toisten arvostavassa ja myötäelävässä kohtaamisessa.

Anna Grant, vuorovaikutustaitokouluttaja

Ma 11.5. klo 16.00 – 17.00

Kuinka selviydyn työttömänä?

Osalla työttömyys on tuttu juttu jo ennen korona-aikaa. Osalle tilanne tuli täysin uutena ja yllättävänä. Miten huolehdin hyvinvoinnistani silloin kun työ ei rytmitä arkea? Kuinka edistän työllistymismahdollisuuksiani pandemian jälkeen? Miten selviän taloudellisesti?

Teija Eskola ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Ma 18.5. klo 16.00 – 17.00

Sullakin on superkeho!

Mikä on kehosuhde? Entä kuinka solmia rauha oman kehon kanssa? Koosta tai ulkomuodosta riippumatta jokainen keho on arvokas. Miten meidän tulisi suhtautua omaan kehoomme hyvinvoinnin näkökulmasta?

Katri Mikkilä, asiantuntija, Syömishäiriöliitto - SYLI ry

Ma 25.5. klo 16.00 – 17.00

Mitä meille kahdelle kuuluu?

Toisen psyykinen sairastaminen saattaa koetella jaksamista. Silloin onkin hyvä pysähtyä miettimään, minkä varassa jaksamme, mistä saamme voimaa. Miltä elämämme näyttää? Kuinka yhteiset haaveet ja unelmat elämän suuntana? Parisuhteessa voi lisätä taitoja kohdata ja käsitellä erilaisia arkielämän asioita ja vahvistaa parisuhdetta vielä vähän lisää.

Sanna Hyry ja Isko Kantoluoto, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle?

Aivan kaikille ajankohtaisista mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista kiinnostuneille.

Verkkokurssi

Kenelle?

Aivan kaikille ajankohtaisista mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista kiinnostuneille.

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Webinaarit järjestetään Zoom-alustalla. Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla nettiin pääset sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin Hyvinvoinnin iltakouluun liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Ilmoittaudu mukaan – kerran, kaksi tai kaikille kerroille

Webinaaripäivänä klo 10.00 mennessä
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: Hyvinvoinnin iltakoulu)

Lisätietoja

riitta.hamalainen@mtkl.fi tai
kirsi.sirola@mtkl.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto