

Maksuton  
verkkokurssi

# Toivon työpaja

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Löytyisikö päiviin jotain ihan uutta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

**E**tsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Usein on helpompi olla myötätuntoinen toisille, ja oma minä unohtuu. Tällä kertaa opetellaan myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee, edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnitellaan yhdessä lähitulevaisuutta ja opetellaan pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi. Mukana on aina vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

## Kenelle?

Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi ja joille verkossa osallistuminen tuntuu luontevalta tavalta.

## Verkossa

### Kurssipäivät:

15.3./17.3./19.3. ja 7.4.

### Kellonajat:

13 - 14.30

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Terhi Kimmelmä-Paajanen ja vertaisohjaaja, Mielen-terveyden keskusliitto

### Mukaan mahtuu:

**Hae mukaan:** 5.3. mennessä

### Mahduinko mukaan?

Kerromme sinulle viimeistään 8.3.

### Lue lisää:

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: kurssin nimellä)

Tapaamiset  
tapahtuvat  
verkossa,  
Teams-alustalla



Mielenterveyden  
keskusliitto

