

Myötätuntotuokioita

Mitä on myötätunto itseä kohtaan? Miksi on hyvä olla myötätuntoinen? Onko se vaikeaa? Miksi on tärkeää suhtautua itseensä myötätuntoisesti, jos on kokenut mielenterveyden ongelmia?

Tutustumme aiheeseen käytännönläheisesti sekä yksinkertaisiin keinoihin, joilla jokainen voi herätellä myötätuntoa omaa itseä kohtaan.

Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta aiheesta. Voit osallistua, vaikka koko aihe tuntuisi vähän ärsyttävältä, höpönlöpöltä tai et oikein edes ymmärrä, mistä on kyse.

Webinaarissa kuulet myös vertaisohjaajan näkökulman, miten myötätunto on tukenut toipumista mielenterveyden ongelmassa.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai työttömänä mielenterveydellisistä syistä.

Verkossa

Teemat:

6.4. Miten olla myötätuntoinen itseä kohtaan?

27.4. Pysähdy hetkeksi – tauko ajatusten myllerryksestä

11.5. Arjen tekoja sinulle itsellesi

25.5. Höllää hieman – suorittamisesta sallivaan arkeen

15.6. Jämäkästi ei – rajat ovat rakkautta

Kellonaika: 14 - 15

Paikka: Verkko/ Teams

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto, sekä vertaisohjaaja

Ilmoittaudu mukaan:

Viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen.

Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 40

Mitä maksaa? Ei mitään! Tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.

Lue lisää:

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

