

Toivo ammattilaisen työvälineenä

Haluaisitko pysähtyä hetkeksi pohtimaan, mitä toivo on? Mikä auttaa toivon heräämistä ja tukemista? Olisiko mukava vaihtaa ajatuksia toisten kanssa ja kuulla mielenterveysongelmia itse kokeneen kokemuksia toipumisesta ja toivosta? Kaipaako itse voimaantumista työntekijänä?

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia ideoita, näkökulmia ja työvälineitä, ja haluavat vaihtaa ajatuksia toisten ammattilaisten kanssa.

Verkossa

Paikka: Verkko/Zoom

Kouluttajat: Teija Eskola, Merja Matilainen, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto sekä kokemusasiantuntijat.

Mukaan mahtuu: 60

Miten mukaan? Koulutukset järjestetään Zoom-alustalla. Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, johon ilmoittaudutaan ennakoon. Ilmoittaudu viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

HUOM! Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin koulutuspäivän aamuna.

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

Tammikuu - Helmikuu

Toipumisorientaatio ja toivo

Ke 27.1. klo 13 - 15

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 sen löytämisessä? Tutkittua tietoa toivosta sekä toimintaamme osallistuneiden kokemuksia siitä, mikä on tuonut heille toivoa.

Teija Eskola, Merja Matilainen ja kokemusasiantuntija

Arvostava kohtaaminen

Ke 3.2. klo 13 - 15

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.

Teija Eskola ja kokemusasiantuntija

Motivaatio ja tavoitteet

Ke 10.2. klo 13 - 15

Miten päästä motivaation jäljille ja hyödyntää sisäisen motivaation tekijöitä elämässä? Motivaatio on suuri suojaava tekijä. Motivaatio usein ratkaisee työllistymisen tai kuntoutumisen onnistumisen. Keskustellaan myös siitä, miten osallistujat ovat motivoituneet elämässään ja ehkä onnistuneet parantamaan omaa tilannettaan jossain asiassa.

Jyrki Rinta-Jouppi ja kokemusasiantuntija

Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Ke 17.2. klo 13 - 15

Monien meistä on helpompi suhtautua myötätuntoisesti toisiin kuin itseemme.

Miten kehitän myötätuntoa itseäni kohtaan? Miksi se kannattaa? Luotanko siihen, että riitän? Millainen vaikutus uskomuksilla ja sisäisellä puheella on toimintaamme?

Merja Matilainen ja kokemusasiantuntija

Arjen kokeminen

Ke 24.2. klo 13 - 15

Ihminen voi valita, mitkä kokemukseensa hän ottaa omaan tarinaansa. Mistä hän kertoo itselleen ja läheisilleen. Positiivisten kokemusten valinta tukee voimavaroja ja motivaatiota. Negatiivisten kokemusten valinta tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Tutustumme arjen kokemiseen myös vahvuuksien hyödyntämisen ja voimavarojen säätelyn näkökulmasta.

Jyrki Rinta-Jouppi ja kokemusasiantuntija

