

# Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Miten huolehdit itsestäsi, jaksamisestasi ja arjen sujuvuudesta? Kaipaanko ihmisiä, joiden kanssa jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi?

Tälle kurssille voit osallistua kätevästi kotoa käsin. Pohdimme yhdessä, mistä ammentaa toivoa ja rauhaa ja miten ylläpitää toimintakykyä vaikeina aikoina.

Kokoonnumme kahdesti viikossa juttelemaan verkossa, Teams-alustalla. Kullakin kerralla mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelijat ja vertaisohjaaja alustamassa päivän aihetta.

Ma 19.4. klo 13 - 15

## Mitä kuuluu?

Keitä me olemme? Kiva, kun olet täällä! Tutustutaan toisiimme.

To 22.4. klo 13 - 15

## Arjen rakennuspalikat

Miten pitää arjen rutiineja yllä? Mikä on muuttunut? Mikä vie ja mikä tuo voimia? Miten huolehtia itsestä?

Ma 26.4. klo 13 - 15

## Myötätuntoa itselle arjen keskellä

Miten olen armollinen itselleni ja mistä saan myötätuntoa? Olenko kriittinen itseäni kohtaan? Etsitään sisäistä kriitikkoa ja keinoja itsemyötätuntoon.

To 29.4. klo 13 - 15

## Levon ja rentoutumisen keinoja

Miten lisätä levollista oloa? Voiko hukassa olevan unen löytää? Jaetaan yhdessä käytännön vinkkejä rentoutumiseen.

Ma 3.5. klo.13 - 15

## Vertaisiltapäivä vertaisohjaajan kanssa

Vietetään yhteistä aikaa ja vertaisohjaaja kertoo omista selviytymiskeinoistaan.

To 6.5. klo 13 - 15

## Kököuskomukset ja voimauskomukset

Onko sinulla ajatuksia, jotka piinaavat ja hankaloittavat arkea? Entä ajatuksia, jotka auttavat eteenpäin? Etsitään yhdessä keinoja, joilla vahvistaa voimaa tuovia uskomuksia.

Ma 10.5. klo 13 - 15

## Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?

Millainen olet parhaimmillasi, kun kaikki onnistuu ja sujuu hyvin? Millainen olet luonteeltasi? Mitä vahvuutta tai taitoa haluaisit kehittää? Voivatko elämänkokemuksesi olla vahvuuksiasi?

To 12.5. klo 13 - 15

## Millä mielellä eteenpäin?

Mitä sinulle kuuluu nyt? Millaisia ajatuksia kurssi herätti? Mitä suunnitelmia sinulla on loppuvuodelle tai vaikka seuraavallekin vuodelle?

### VERKOSSA

#### Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tapaamiset järjestetään Teams-alustalla. Näet ohjaajat videoyhteyden kautta ja pääset äänyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin, jolla pääset liittymään kurssille.

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto, Sanna Hyry ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** 6.4. mennessä

**Mahduinko mukaan?**  
Kerromme sinulle viimeistään 9.4.

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

