

Maksuton
luento

Hyvinvoinnin iltakoulu

Luentosarjalla sukelletaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin. Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan.

Arvostavan kohtaamisen taito

Vaikka tavoitteemme on olla ystävällisiä ja tasapuolisia kaikkia kohtaan, ei silti ole itsestään selvää, että kohtaamiset aina toteutuvat toista arvostaen. Arvostava kohtaaminen tarkoittaa yhtälailla myötätuntoista asennoitumista omaan itseen kuin myötätuntoista suhtautumista toiseen ihmiseen. Vasta sen jälkeen, kun osaa kohdella itseään lempeästi ja arvostavasti, on kyky kohdata samoin toinen ihminen - haastavassakin tilanteessa. Lämpimästi tervetuloa yhdessä pohdiskelemaan ja harjoittelemaan näitä taitoja!

Ulla Varis, hankekoordinaattori, ja Tytti-Marjukka Metsänhele, kokemusasiantuntija, Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke, Suomen Moniääniset ry

HUOM!

Osallistuminen on maksutonta, mutta ennakoilmoittautuminen tarvitaan.

Kenelle?

Kaikille mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkossa

Ti 2.2. klo 18 - 19.30

Paikka: Verkko/Zoom

Yhteistyössä kanssamme:
Kalajokilaakson Mielen-
terveysyhdistys Mielikit ry

Ilmoittaudu mukaan:
viimeistään pe 29.1.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

