

Muutoksen sietämätön vaikeus

Kaipaako elämään jotain uutta? Tai haluaisitko saattaa kesken jääneen asian loppuun? Ehkä saada aikaiseksi enemmän? Tavata useammin ystäviä? Aloittaa opiskelun? Tai vähän liikkumisen täytempiä päiviä? Entä jos lukisi kesken jääneen kirjan loppuun?

Tyssäävätkö hyvät suunnitelmasi siihen, että muutos tuntuu liian suurelta urakalta? Tai että jaksat vähän aikaa ja sitten valahdat taas vanhaan? Kaipaako pientä tuuppausta eteenpäin?

Verkkoryhmässä opetellemme pilkkomaan asioita pieniksi konkreettisiksi askeleiksi, harjoitellamme onnistumista ja muistutamme itseämme taidoistamme.

Saat eniten ryhmästä irti, jos mielessäsi on asia, jota haluat lähteä tavoittelemaan. Asia voi olla pieni tai suuri – tärkeintä on, että jaksat tavoitella sitä. Ja että se on sinulle tärkeä.

Kenelle?

Muutosta toivoville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai jotka eivät ole vielä työelämään tai opintoihin koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Verkossa

Paikka: Teams

Ohjaaja: Jyrki Rinta-Jouppi,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan

- 27.8. mennessä
syyskuun ryhmään
- 8.10. mennessä
marraskuun ryhmään

Mahduinko mukaan?

Kerromme syyskuun ryhmään hakeneille 3.9. ja marraskuun ryhmään hakijoille 15.10. mennessä.

Lisätietoja:

jyrki.rinta-jouppi@mtkl.fi

Marraskuun ryhmä:

Verkkotapaamiset
maanantaisin 25.10. / 1.11. / 8.11. /
15.11. /22.11

Kellonaika: 13 - 15

