

Sinustako kokemusasiantuntija?

Pääkaupunkiseutu

Tipahditko yllättäen pois työelämästä tai opinnoista mielenterveyden ongelmien vuoksi? Jouduitko rakentamaan kaiken uudelleen ja nyt elämä on taas löytänyt uomansa? Olet ehkä palannut töihin tai opiskelemaan tai pian palaamassa? Haluaisitko tuoda toivoa toisille ja rohkaista omalla esimerkilläsi? Miten toivo palasi ja toipuminen alkoi?

Haluaisitko kertoa toisille, että vaikeistakin asioista selviää ja sairauden kanssa voi elää iloiseen ja suruineen? Sinun kokemuksillasi ja tarinallasi on merkitystä. Vaikeat kokemukset voivat kääntyä vahvuudekseksi, jolla autat toisia.

Koulutuksessa harjoittelemme kokemusasiantuntijana toimimista niin kasvotusten kuin verkossa. Opettelemme, kuinka hyödyntää sinun kokemuksiasi sairastumisesta, toipumisesta ja sen vaiheista, kun kerrot aiheesta muille. Kuinka jäsentää omaa elämää tarinaksi?

Harjoittelemme yhdessä oman tarinan rakentamista, jakamista ja rajaamista pienessä, tutussa ryhmässä. Työstämme kunkin tarinoita ja tutkailemme yhteisesti jaettuja kokemuksia.

Harjoittelemme vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja ja pohdimme, millainen on sujuva yhteistyö ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan välillä.

Koulutuksessa on tapaamisia niin kasvotusten kuin verkossa. Lisäksi tehdään välitehtäviä tapaamisten välillä. Yksi välitehtävistä on oman elämäntarinan kirjoittaminen. Tarinat esitetään toisille kurssilaisille.

Kurssilla tutustut toisiin tuleviin kokemusasiantuntijoihin ja pääset vaihtamaan ajatuksia ja ideoita.

Kenelle?

Ihmille, jotka haluavat toimia toivon tuojina ja kertoa omia kokemuksiaan sairastumisesta, toivon heräämisestä, toipumisesta ja paluusta työelämään/opintoihin.

Helsinki / Verkossa

Kurssipäivät:

Osa 1

Helsingissä 10.11. – 11.11.
klo 10 - 16

Osa 2

Verkossa 13.1.2022
klo 10 – 12

Osa 3

Verkossa 10.2.2022
klo 10 – 12

Osa 4

Helsingissä 16.3. – 17.3.
klo 10 - 16

Paikka:

Taiteen Sulattamo, Malmin raitti 17 C,
Helsinki

Verkkotapaamiset
Teams-alustalla

Kouluttajat:

Teija Eskola, Tuula Laitinen, Tarja
Tikkanen ja vertaisohjaaja,
Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan:

19.10. mennessä

Mahduinko mukaan?

Ilmoitamme sinulle 29.10.

Mukaan mahtuu: 16

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta. Tarjoamme lounaan ja kahvit lähikoulutuspäivinä. Matkakulut pääkaupunkiseudulla korvataan edullisimman kulkuneuvon mukaan.

Lue lisää:

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

