

Maksuton
kurssi

Sinustako vertaisohjaaja

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville ihmisille? Tukea toisten toipumista kertomalla omista kokemuksistasi, kuuntelemalla ja keskustelemalla? Haluaisitko toimia vertaisohjaajana?

Jos haaveilet vertaisryhmän ohjaamisesta ja toisten tukemisesta, mutta mietityttää vähän uskallatko, osaatko tai jaksatko: Sinun ei todellakaan tarvitse olla täydellinen ja osata mitään ennakoon! Riittää, että sinulla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden ongelmista, halu kannustaa toisia ja olla ihminen ihmiselle. Jos sinulla on vielä ripaus rohkeutta sekä sopivasti herkkyyttä ymmärtää erilaisia tapoja olla, toimia ja toipua, olet juuri sopiva henkilö kurssille.

Tuemme sinua käyttämään omaa elettyä elämääsi kaikkine kipukohtineen, rosoineen ja haurauksineen vahvuutena ja työkaluna toisten tukemisessa. Opit ryhmänohjaajan perusvalmiuksia, ryhmän perustamista ja pelisääntöjen laatimista. Harjoitteleme yhdessä sitä, miten välitämme toivoa, ohjaamme toisia löytämään voimia tuovia asioita elämäänsä, miten selvitä haastavista tilanteista ja kuinka huolehtia omasta jaksamisesta ohjaajana. Lisäksi saat perustietoa Mielenterveyden keskusliitosta ja tutustut toisiin, tuleviin vertaisohjaajiin.

Kerro meille hakemuksessasi itsestäsi: Miksi innostuit kurssista, haluaisitko toimia vertaisohjaajana ja onko sinulla jotain aiempaa kokemusta vertaistuki- tai kokemusasiantuntijatoiminnasta. Ei tarvitse olla, vaan pelkkä into ja asenne riittävät, mutta ei siitä aiemmasta kokemuksesta haittaakaan ole!

Kenelle?

Kajaanin alueella asuville, mielenterveyden ongelmia kokeneille ihmisille, jotka haluavat tuoda toivoa toisille ja toimia vertaisena.

Kajaani / Verkossa

Kurssipäivät

Osa 1

Kajaanissa 31.8. – 1.9.
klo 9 - 16

Osa 2

Verkossa 15.9.
klo 14-16

Osa 3

Verkossa 6.10.
klo 14 - 16

Osa 4

Kajaanissa 16.11. – 17.11.
klo 9 - 16

Paikka:

Kartanohotelli Karolineburg,
Karoliinantie 8, Kajaani

Verkkopäivät: Teams

Muoto: Kotoa käsin

Kouluttajat: Tuula Laitinen, Tarja Tikkanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: 15.8. mennessä

Mahduinko mukaan?

Kerromme sinulle viimeistään 20.8.

Mukaan mahtuu: 16

Mitä maksaa?

Ei mitään! Korvaamme myös osallistujien matkakulut Kajaanin alueella, halvimman kulkuneuvon mukaan. Kurssipäivinä Kajaanissa tarjoamme lounaan ja kahvit.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

