

Maksuton
verkko-
tapahtuma

Elefantti palasissa?

Keinoja tahmeisiin opintoihin ja velloviin fiiliksiin

Tuntuvatko opinnot, ehkä yllättäenkin, tahmealta liisteriltä? Onko käynnistysvaikeuksia? Eikö huvita? Stressaa? Oma aikaansaamattomuus ahdistaa ja hävettää?

Et tosiaan ole ainoa. Mitäs jos yhdessä opeteltaisiin syömään elefantti palasissa?

Verkkotyöpajoissa saat konkreettisia keinoja kaaoksen hallintaan, asioiden pilkkomiseen ja huonojen fiilisten käsittelyyn ja ilmaisuun.

Mikä parasta, työpajat eivät maksa mitään!

Ma 11.10. klo 17 – 19.15

Fiilikset riimeiksi

Liittyykö opintoihisi vaikeita tunteita tai lannistavia ajatuksia? Tule rakentamaan yhdessä fiiliksisistä riimejä ja riimeistä rap-lyriikkaa! Rap-lyriikkapajassa tehdään yhteinen teksti rennolla otteella, ilman suorituspainetta. Osallistuminen ei vaadi mitään aiempaa kokemusta rap-lyriikan tekemisestä.

Shaka Kampara, Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kupla, Sosped-säätiö

17.00 Junnaavanko opinnot?

Keinoja löytyy, et ole yksin!

Paula Paloheimo ja kokemusasiantuntija Lyyra Virtanen, Mielenterveyden keskusliitto, Marjo Siltanen, Nytyi ry

17.45 Fiilikset riimeiksi

- paja

Ti 2.11. klo 17 – 18.15

Selätä stressi!

Stressaako, miten opinnot käynnistyvät ja selviätkö urakasta? Varmasti tuttuja ajatuksia monelle opiskelijalle.

Stressi on hyvää silloin, kun se saa meidät toimimaan ja ponnistelemaan jonkin tärkeän asian eteen, mutta se muuttuu kuormittavaksi, jos se jää päälle eikä palaautuminen käynnisty. Tule kokeilemaan työpajaan erilaisia keinoja stressin selättämiseen ja jakamaan vinkkejä siitä, miten sinä palautut stressistä.

Tuija Nissinen ja Anna Pöllönen, Mielenterveyden keskusliitto /Omat avaimet -toiminta

Ma 13.12. klo 17 – 19.15

Kaos haltuun: helppoa tehtävähallintaa

Opiskelu- ja työelämä voivat sisältää paljon päällekkäisiä kursseja ja projekteja sekä niiden mukanaan tuomia pieniä ja isoja hoidettavia asioita. Opi selättämään tehtävien asioiden kaaos hyödyntämällä yksinkertaisia menetelmiä. Työpajassa tutustutaan tehtävähallinnan maailmaan ja opetellaan konkreettisesti, miten tehtäväsilppu laitetaan järjestykseen ja kaikesta voikin suoriutua aikataulussa. Työpajassa kokeillaan Getting Things Done -menetelmää, jonka avulla voi laittaa asioita järjestykseen ja siirtää ne rasittamasta aivoja johonkin luotettavampaan systeemiin.

Jaakko Koivula, Operatiivinen johtaja, Domo Finland Oy

17.00 Junnaavanko opinnot?

Keinoja löytyy, et ole yksin!

Paula Paloheimo ja kokemusasiantuntija Tuomo Perälä, Mielenterveyden keskusliitto, Marjo Siltanen, Nytyi ry

17.45 Kaos haltuun - paja

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat keinoja opintojumin selvittelyyn, stressin purkuun ja lannistavien ajatusten käsittelyyn. Myös opinnoista vielä haaveileville.

Verkossa

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina (8.10./29.10./10.12.) klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Yhteistyössä kanssamme

Nytyi ry, Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kupla/Sosped-säätiö ja Omat Avaimet-toiminta

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

