

Maksuton
kurssi

Toivon työpaja

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Ryhmässä etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Opettelemme myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee ja edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opettelemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi.

Ryhmässä on aina mukana vertaisohjaaja, jolla on omakohtaisia kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

Kenelle?

Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten olleet pitkään pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi.



Mielenterveyden
keskusliitto

Vantaa

18 - 29 -vuotiaille

Paikka: Ohjaamo Vantaa
Lummetie 2 A, Vantaa

Kurssiaika: 7.3./14.3./21.3.
ja 25.4.2019

Kellonajat: 12.00–15.00

Kouluttajat: Terhi Kimmelmä-
Paajanen sekä vertaisohjaaja,
Mielen terveyden keskusliitto

Muuta: Kurssilla käydään kotoa
käsien. Tarjoamme päivittäin lounaan
ja kahvit.

Hae viimeistään: 11.2.2019
(Mukaan mahtuu 14) Valinnasta
ilmoitetaan viimeistään 18.2.2019

Haku: <https://kurssikalenteri.mtkl.fi/>

Yhteistyössä:
Ohjaamo Vantaa ja Onni-hanke

