

Maksuton
kurssi
verkossa

Sinustako verkkovertais- ohjaaja?

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville? Kertoa omalla esimerkilläsi, että vaikeistakin asioista selviää? Tukea toisten toipumista ja toimia vertaisena verkossa?

Jos haaveilet toisten tukemisesta ja olet nettimaailmassa kuin kotonasi – tule mukaan! 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.

Kurssilla tuemme sinua käyttämään omaa elettyä elämäsi kaikkine kipukohtineen ja rosoineen vahvuutena ja työkaluna toisten tukemisessa. Opit vertaisohjaajan perusvalmiuksia ja saat tietoa toivon välittämisestä, haastavista tilanteista selviytymisestä ja keinoja omaan jaksamiseen. Harjoitteleminen miten olla läsnä etänä ja luoda yhteyttä muihin kirjoittamalla ja puhumalla eri alustoilla. Lisäksi saat tietoa Mielenterveyden keskusliitosta.

Verkkovertaisohtaja tarvitaan Mielenterveyden keskusliiton chatissa, kursseilla, tapahtumissa ja jäsenyhdistyksissä.

KENELLE?

Kaikille, jotka haluavat tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville ja toimia vertaisena verkossa.

Verkossa

Ajankohta: 1.2.–8.3.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Teams

Kouluttajat: Tarja Tikkanen ja Päivi Tönteri, Mielenterveyden keskusliitto

Kurssijaksot:

Ti 1.2. Vertaisohjauksen perusteet. Miksi haluan vertaiseksi?

Ti 8.2. Arvostava kohtaaminen ja toivon tuominen

Ti 15.2. Vuorovaikutusta Verkossa

Ti 1.3. Haastavia tilanteita?

Ti 8.3. Kuinka huolehdin omasta hyvinvoinnistani?

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: 23.1. mennessä

Mahduinko?

Kerromme sinulle 24.1.

Mitä maksaa: Ei mitään! Tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

