

Maksuton
kurssi
verkossa

Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Miten huolehdit itsestäsi, jaksamisestasi ja arjen sujuvuudesta? Kaipaako ihmisiä, joiden kanssa jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi?

Tälle kurssille voit osallistua kätevästi kotoa käsin. Pohdimme yhdessä, mistä ammentaa toivoa ja rauhaa ja miten ylläpitää toimintakykyä vaikeina aikoina.

Kokoonnumme kerran viikossa juttelemaan verkossa, Teams-alustalla. Kullakin kerralla mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelijat ja vertaisohjaaja alustamassa päivän aihetta.

To 3.2. klo 16–18

Arjen rakennuspalikat

Miten pitää arjen rutiineja yllä? Mikä on muuttunut? Mikä vie ja mikä tuo voimia? Miten huolehtia itsestä?

Ti 8.2 klo 16–18

Myötätuntoa itselle arjen keskellä

Miten olen armollinen itselleni ja mistä saan myötätuntoa? Olenko kriittinen itseäni kohtaan? Etsitään sisäistä kriittikkoa ja keinoja itsemyötätuntoon.

To 10.2. klo 16–18

Levon ja rentoutumisen keinoja

Miten lisätä levollista oloa? Voiko hukassa olevan unen löytää? Jaetaan yhdessä käytännön vinkkejä rentoutumiseen.

Ti 15.2. klo 16–18

Vertaisiltapäivä vertaisohjaajan kanssa

Vietetään yhteistä aikaa ja vertaisohjaaja kertoo omista selviytymiskeinoistaan.

To 17.2. klo 16–18

Kököuskomukset ja voimauskomukset

Onko sinulla ajatuksia, jotka piinaavat ja hankaloittavat arkea? Entä ajatuksia, jotka auttavat eteenpäin? Etsitään yhdessä keinoja, joilla vahvistaa voimaa tuovia uskomuksia.

Ti 22.2. klo 16–18

Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?

Millainen olet parhaimmillasi, kun kaikki onnistuu ja sujuu hyvin? Millainen olet luonteeltasi? Mitä vahvuutta tai taitoa haluaisit kehittää? Voivatko elämäkokemuksesi olla vahvuuksiasi?

To 24.2. klo 16–18

Millä mielellä eteenpäin?

Mitä sinulle kuuluu nyt? Millaisia ajatuksia kurssi herätti? Mitä suunnitelmia sinulla on loppuvuodelle tai vaikka seuraavallekin vuodelle?

KENELLE?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielen-terveydellisten syiden vuoksi.

Verkossa

Ajankohta: Ti 1.2. klo 16–18

Mitä kuuluu? Keitä me olemme? Kiva, kun olet täällä! Tutustutaan toisiimme.

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tapaamiset järjestetään Teams-alustalla. Näet ohjaajat videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa. Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin, jolla pääset liittymään kurssille.

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 14.1. mennessä

Mahduinko?

Ilmoitamme sinulle 18.1.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

