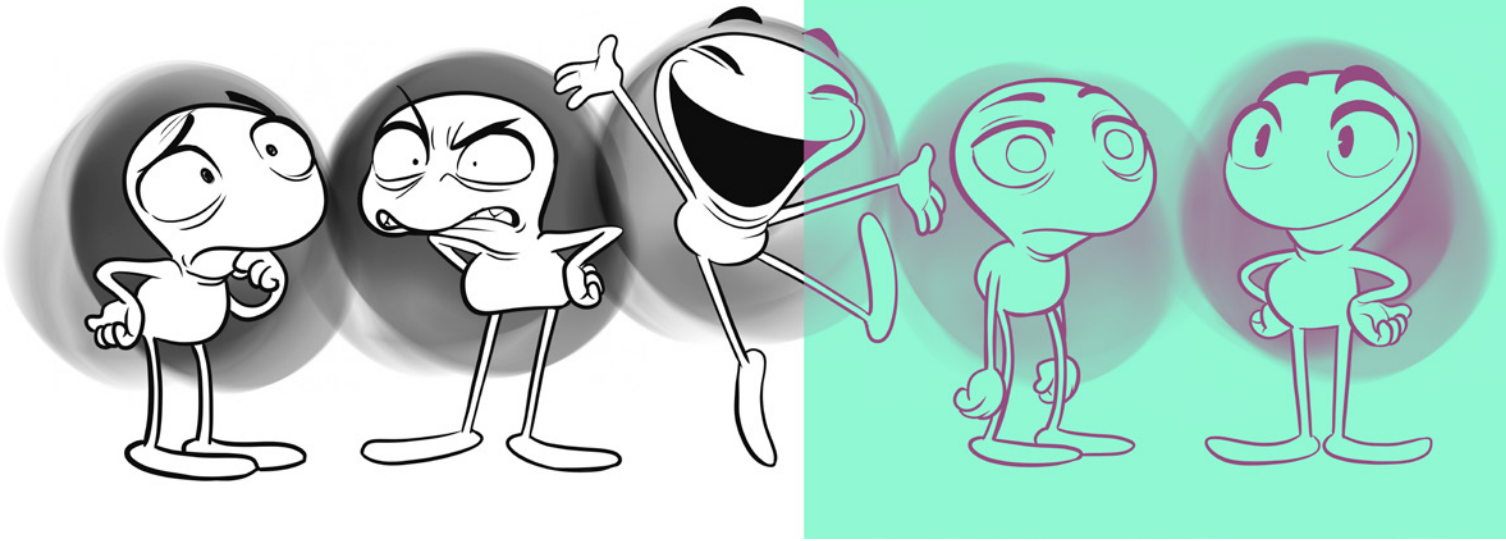


Maksuton
kurssi
Teamsissa



Elämäni ohjokset

Tuntuuko ettet tiedä, mistä ottaisit kiinni? Päivät lipuvat ohi ja elämä ei tunnu omalta. Mistä löytäisit arkeen sisältöä?

Tähän ryhmään voit tulla juuri sellaisena kuin olet: välillä jumissa, joskus ahdistunut, toiveikas, ärtynyt, iloinen.

Tai ehkä mikään ei tunnu oikein miltään. Sekin on ok. Pohditaan yhteisesti, mistä kaikesta arki rakentuu. Miten voi olla oma itsensä ja mikä auttaa jaksamaan arjen pyöryksessä?

KENELLE?

20–30-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Kurssia ollut tekemässä joukko nuoria aikuisia.

Maaliskuun ryhmä

Teamsissä

Tapaamiset torstaisin klo 14–16

- 3.3. Alkujargonit ja arki – Mitä se onkaan?
- 10.3. Kyl jaksaa, vai jaksaaok?
- 17.3. Tunnen ja se on ok!
- 24.3. Sosiaalisuutta somessa – vai missä?
- 31.3. Loppujargonit

Paikka: Teams, materiaalit Discordissa

Kellonaika: 14–16

Ohjaajat: Sanna Hyry, Terhi Kimmelma-Paajanen ja Kaika Toivanen, sekä vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Miten mukaan?

Hae viimeistään 15.2.

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: Elämäni ohjokset)

Mahduinko?

Kerromme sinulle 16.2.



Mielenterveyden
keskusliitto

