**Kiltti itselle – myötätuntoisen suhtautumisen alkeita itsekriittisille**

**Jäytääkö takaraivossa pelko tulevaisuudesta? Entä toiveet työstä, kumppanista tai asumisesta? Pärjäänkö? Pitäisikö yrittää enemmän? Ja miksi tuntuu, että muilla asiat soljuvat helpommin?**

Et taatusti ole yksin, jos pelko tulevaisuudesta nakertaa selkärankaa tai omaa paikkaa ei vielä ole löytynyt. Tulevaisuuden toiveita emme ehkä voi ratkaista tässä ja nyt, mutta mikä merkitys on myötätuntoisella suhtautumisella itseen? Voisiko se helpottaa oloa ja elämää?

Kiltti itselle – webinaareissa opetellaan yhdessä yksinkertaisia keinoja olla itselleen kiltti. Niin, ettei se sisäinen kriitikko aina pääsisi ääneen. Kuulet myös samoja kokeneen näkökulman ja kokemuksia miten myötätunto voi auttaa arjen haasteissa.

Jokainen kerta on oma erillinen kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle tai kaikille kerroille.

Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta aiheesta. Voit osallistua, vaikka koko aihe tuntuisi vähän ärsyttävältä, höpönlöpöltä tai et oikein edes ymmärrä, mistä on kyse.

**Kenelle?**

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

**Teemat:**

ke 2.3. Miten olla myötätuntoinen itseä

kohtaan?

ke 16.3 Pysähdy hetkeksi – tauko

ajatusten myllerryksestä

ke 30.3. Höllää hieman – suorittamisesta

sallivaan arkeen

**Kellonaika:** 14 - 15

**Paikka:** Verkko/ Teams

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

**Ilmoittaudu mukaan:**

Viimeistään edellisenä päivänä klo

10 mennessä.

**Miten osallistun?**

Tarvitset toimivan nettiyhteyden,

laitteen, jolla pääset nettiin sekä

sähköpostiosoitteen.

Lähetämme sinulle sähköpostitse

osallistumislinkin aina tapahtuma-

päivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 100

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:**

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

(Hae: tapahtuman nimellä)