

Maksuton
kurssi

18–30-
vuotiaille

Sinustako vertaisohjaaja?

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville nuorille? Tukea toisten toipumista kertomalla omista kokemuksistasi, kuuntelemalla ja keskustelemalla? Haluaisitko toimia vertaisohjaajana?

Tämä kurssi on sinulle, jos sinua kiinnostaa vertaisryhmän ohjaaminen kasvokkain tai verkossa ja toisten tukeminen, mutta mietityttää vähän uskallatko, osaatko tai jaksatko. Riittää, että sinulla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden ongelmista, halu kannustaa toisia ja olla ihminen ihmiselle.

Tuemme sinua käyttämään omaa elettyä elämääsi kaikkine kipukohtineen ja rosoineen vahvuutena ja työkaluna toisten tukemisessa. Opit ryhmäohjaajan perusvalmiuksia, ryhmän perustamista ja pelisääntöjen laatimista.

Harjoitteleme yhdessä sitä, miten selvittää haastavista tilanteista ja kuinka huolehtia omasta jaksamisesta ohjaajana. Lisäksi saat perustietoa Mielenterveyden keskusliitosta ja tutustut toisiin, tuleviin vertaisohjaajiin.

Kerro meille hakemuksessasi itsestäsi ja siitä, miksi innostuit kurssista.

Kenelle?

Tampereen alueella asuville, mielenterveyden ongelmia kokeneille 18–30-vuotiaille, jotka haluavat tuoda toivoa toisille ja toimia vertaisena.

Tampere/Verkko

Kurssipäivät

Osa 1 Vertaisohjauksen perusteet. Miksi haluan vertaiseksi?
Tampereella 24.–25.8. klo 10–16

Osa 2 Arvostava kohtaaminen ja toivon tuominen
Verkossa 19.9. klo 14–16

Osa 3 Vuorovaikutusta verkossa
Verkossa 14.11. Klo 14–16

Osa 4 Haastavia tilanteita? Kuinka huolehdiin omasta hyvinvoinnistani?
Tampereella 13.12–14.12. klo 10–16

Paikka: Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22, Tampere

Verkkopäivät: Teams

Muoto: Kotoa käsin

Kouluttajat: Tarja Tikkanen, Päivi Toneri ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: 15.8. klo 12 mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 15.8.

Mukaan mahtuu: 16

Mitä maksaa? Ei mitään! Korvaamme myös osallistujien matkakulut Tampereen alueella, halvimman kulkuneuvon mukaan. Kurssipäivinä Tampereella tarjoamme lounaan ja kahvit.

Huom! Täytähän hakemuksen huolella, koska teemme valinnat sen perusteella.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

