

Maksuton  
kurssi  
verkossa

# Muutoksen sietämätön vaikeus

Kaipaatko elämään jotain uutta? Tai haluaisitko saattaa kesken jääneen asian loppuun? Ehkä saada aikaiseksi enemmän? Tavata useammin ystäviä? Aloittaa opiskelun? Tai vähän liikkumisen täytempiä päiviä? Entä jos lukisi kesken jääneen kirjan loppuun?

**T**yssäävätkö hyvät suunnitelmasi siihen, että muutos tuntuu liian suurelta urakalta? Tai että jaksat vähän aikaa ja sitten valahdat taas vanhaan? Kaipaatko pientä tuoppausta eteenpäin?

Verkkoryhmässä opetellemme pilkkomaan asioita pieniksi konkreettisiksi askeleiksi, harjoitellamme onnistumista ja muistutamme itseämme taidoistamme.

Saat eniten ryhmästä irti, jos mielessäsi on asia, jota haluat lähteä tavoittelemaan. Asia voi olla pieni tai suuri – tärkeintä on, että jaksat tavoitella sitä. Ja että se on sinulle tärkeä.

## KENELLE?

Muutosta toivoville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai jotka eivät ole vielä työelämään tai opintoihin koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

## Verkossa

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Paula Paloheimo ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Hae mukaan**

- 5.9. mennessä syyskuun ryhmään
- 24.10. mennessä lokakuun ryhmään

**Mahduinko?**

Kerromme syyskuun ryhmään hakeneille viimeistään 9.9. ja

lokakuun ryhmään hakeneille 28.10. mennessä.

## Syyskuun ryhmä

Verkkotapaamiset maanantaisin  
12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10.

**Kellonaika:** 13–15

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:**

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

