

Maksuton
kurssi

Voimaa valokuvasta

Haluaisitko katsoa itseäsi lempeämmin?
Jääkö sinulle tärkeät puolet itsessäsi piiloon?
Haluaisitko tulla vahvistamaan omia erilaisia puoliasi
hyvässä porukassa?

Toisen ihmisen hyväksyvä katse auttaa meitä hyväksymään itsemme ja tuntemaan olomme merkittäväksi. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja itsensä näkeminen uudessa valossa edesauttaa omaa jaksamista ja toivon ylläpitämistä.

Kurssilla lähdetään etsimään uusia tapoja nähdä itsensä ja löytämään arjesta toivoa tuovia asioita valokuvan keinoin. Mitään ei tarvitse osata ennakkoon.

Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Kuopio

Kurssipäivät:

3.10. / 10.10. /14.10. /31.10.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Original Sokos Hotel
Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16,
Kuopio

Ohjaajat: Jenni Rihti ja Merja Smahl,
Mielenterveyden keskusliitto ja
vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään Kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 14.9. mennessä

Mahduinko?

Kerromme sinulle 16.9.

Huom!

Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

