

Maksuton
verkko-
kurssi

Oppimisyhteisö
Kipinä

Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?”. Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huononmuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

Työelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet?

Pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huononmuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.

Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämäänsä uusia tuulia, toivovat tukea ja keinoja lähestyä unelmaansa ja käsitellä aiheeseen liittyviä pelkoja ja jotka ovat mielenterveydellisten syiden takia jättäneet työelämän jättäneille tai eivät vielä ole työelämään ehtineet.

Miten?

Käymme kurssin teemoja läpi yhdessä ammattilaisen ja vertaisohjaajan kanssa. Etenemme jakso kerrallaan ja keskustelemme kurssin sisällön herättämistä ajatuksista ja tunteista. Pohdimme muun muassa sitä mikä juuri sinua voi auttaa nykyisessä tilanteessasi. Et ole yksin ja yhdessä olemme enemmän. Toisten kertomuksista ja ajatuksista voit saada tukea ja ideoita oman polkusi hahmottamiseen. Verkkokurssi kestää neljä viikkoa ja vuorovaikutus tapahtuu kirjoittamalla.

Verkossa

Ajankohta: 25.10. - 21.11.
Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin
Keskustelu jatkuu aina 21.11. saakka

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Sanna Hyry, Paula Paloheimo ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 13.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 14.10.

Jaksot verkkokurssilla
25.10. Tunnemökyt työn tiellä
1.11. Onko minulla arvo(j)a
8.11. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
15.11. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 21.11. saakka.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen/haku:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)
Kun ilmoittaudut, saat sähkö-
postiisi kurssitunnukset, joilla
pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja



Mielenterveyden
keskusliitto

