

Maksuton  
verkko-  
luento

# Toivo ammattilaisen työvälineenä

Kaipaatko uusia välineitä tai näkökulmia työhösi? Miten tukea toivon heräämistä tai voimien löytämistä? Haluaisitko pysähtyä pohtimaan, mitä se toivo lopulta tarkoittaa? Entä mitä kaikkea on arkisissa käytännön tilanteissa toipumisorientaatio, toipumisen näkökulma? Miltä se tuntuu itse mielenterveysongelmia kokevasta ihmisestä?

**P**erehdymme toipumiseen vaikuttaviin tekijöihin ja kohtaamisiin. Kuinka kohdata toinen arvostavasti silloinkin, kun se ei aina tunnu helpolta ja kuinka tukea tuiki tärkeää tunnetta kuulluksi tulemisesta? Entä miten vahvistaa itsemyötätuntoa, kun negatiivinen sisäinen puhe ja haitalliset uskomukset uhkaavat nakertaa sitä?

Pohdimme myös, miten auttaa asiakasta löytämään kadoksissa olevia voimiaan sekä motivaatiota ja miten ne tukisivat hän tavoitteitaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Miltä tuki ja palvelut näyttävät mielenterveysongelmia itse kokeneen ihmisen silmissä? Mikä tuki toipumista ja toivoa?

Mukana kertomassa kokemuksistaan ja keskustelemassa on kokemusasiantuntija.

Sisältö perustuu Mielenterveyden keskusliitossa yli kahdenkymmenen vuoden ajan kehitettyyn voimavarapohjaiseen työotteeseen asiakastyössä, toivon herättelyyn työvälineenä, toipumislähtöiseen näkökulmaan ja kokemustietoon mielenterveysongelmia kokevien ihmisten arjesta.

## Ke 26.10. klo 13–15 Toipumisorientaatio ja toivo

Hyvä elämä oireista huolimatta. Miten säilyttää toivo myös haasteellisissa tilanteissa? Mikä on toivon merkitys toipumisessa? Miten voit vahvistaa omaa toivoasi ja tukea toisia toivon löytämisessä? Tutkittua tietoa toivosta sekä toimintaamme osallistuneiden kokemuksia siitä, mikä on tuonut heille toivoa.

## Ke 2.11. klo 13–15 Arvostava kohtaaminen

Arvostava toisen ihmisen kohtaaminen on taito, jota voi vaalia ja ylläpitää. Kuinka saada toiselle kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioituksesta silloinkin, kun se ei tunnu helpolta? Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisen kohtaamisten kokemuksista.

## Ke 9.11. klo 13–15 Motivaatio ja tavoitteet

Motivaatio-osassa kerrotaan, miten päästä motivaation jäljille ja miten hyödyntää sisäisen motivaation tekijöitä elämässä. Motivaatio on suuri suojaava tekijä. Motivaatio usein ratkaisee työllistymisen tai kuntoutumisen onnistumisen. Millaisia ovat tunteet motivaation takana?

## Ke 16.11. klo 13–15 Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Monien meistä on helpompi suhtautua myötätuntoisesti toisiin kuin itseemme. Itsemyötätunto on kuitenkin taito, jota voi kehittää. Miten olla itsensä paras ystävä? Miten puhutella itseään lempeästi ja kannustavasti? Itsemyötätunnolla on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

## Ke 30.11. klo 13–15 Arjen kokeminen

Ihminen voi valita, mitkä kokemuksensa hän ottaa omaan tarinaansa. Mistä hän kertoo itselleen ja läheisilleen. Positiivisten kokemusten valinta tukee voimavaroja ja motivaatiota. Negatiivisten kokemusten valinta tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Tutustumme arjen kokemiseen myös vahvuuksien hyödyntämisen ja voimavarojen säätelyn näkökulmasta.

### Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia työvälineitä ja näkökulmia sekä ajatustenvaihtoa toisten ammattilaisten kanssa.

### Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Teija Eskola, Merja Matilainen, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto sekä kokemusasiantuntijat.

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?** Kukin kerta on oma kokonaisuutensa, johon ilmoittaudutaan ennakkoon.

Ilmoittauduhan viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin koulutuspäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

Valitse  
yksi tai  
kaikki!



Mielenterveyden  
keskusliitto

