

Maksuton
työpaja
verkossa
18-30-
vuotiaille



Tunteiden jäljillä

Mitä tunteita sisälläsi myllertää? Ei oikein mitään? Pieniä ilonpilkahduksia? Hämmennystä? Lamaannusta? Ajatukset sumentavaa kiukkua? Välillä ymmyrkäistä onnen tunnetta tai kuplivaa riemua? Pelkoa tulevasta? Haluaisitko kokeilla tunteidesi purkamista sanoiksi tai kuviksi?

Sinun ei todellakaan tarvitse olla kirjailija tai piirrostaituri. Tärkeintä on, että nautit kirjoittamisen vapaudesta tai maalaamisen mutkattomuudesta. Tule mukaan kokeilemaan!

Mukana työpajassa on vertaisohjaaja, joka kertoo oman kokemuksensa siitä, miten luovuus on auttanut toipumisessa ja tunteiden käsittelyssä.

Kenelle?

18–30-vuotiaille, jotka haluavat kuvata tunteitaan piirtäen tai maalaten, eivätkä ole tällä hetkellä työelämässä

Värikkäitä tunteita

Verkossa

Värikkäitä tunteita

Paikka: Teams

Ajankohta: ti 21.9.

Kellonajat: 14–16

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

Miten mukaan? Ilmoittaudu 19.9. mennessä

Huom!

Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumaa edeltävänä päivänä.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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

Tunteita kirjoittamalla

Verkossa

Tunteita kirjoittamalla

Paikka: Teams

Ajankohta: ti 5.10.

Kellonajat: 14–16

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle? 18–30-vuotiaille, jotka haluavat kuvata tunteitaan piirtäen tai maalaten, eivätkä ole tällä hetkellä työelämässä

Mukaan mahtuu: 100

Miten mukaan? Ilmoittaudu 3.10. mennessä

Huom! Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumaa edeltävänä päivänä.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

