

Maksuton  
kurssi  
verkossa

# Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Vaaditko itseltäsi paljon? Onko sairaudesta toipuminenkin suorittamista? Tuntuvatko jopa kivat asiat välillä raskailta? Miten kohtelet itseäsi vaikeina hetkinä? Moititko itseäsi usein? Toivoisitko voivasi olla itsellesi ystävällisempi, mutta et pysty tai osaa?

**M**yötätunto itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että kohtelet itseäsi, kuten kohtelisit henkilöä, josta välität. Oma olo helpottuu silloin, kun pystyy olemaan itselleen ystävällinen. Myös omia kykyjä ja taitoja on vaikea edes huomata tai hyödyntää, jos jatkuvasti soimaa itseään.

Opetellaan huomaamaan, miten itseäsi oikeastaan kohtelet sekä tunnistamaan tunteita, toiveita ja tarpeita. Kurssilla harjoitellaan myötätunnon taitoja, joita voi oppia lisää läpi elämän.

Pohdimme yhdessä myötätuntoa eri teemojen kautta, teemme myötätuntoa herätteleviä harjoituksia ja jaamme kokemuksia pienessä ryhmässä.

## Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla esimerkiksi eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

## Verkossa

### Kurssijaksot

20.1. Mikä ihmeen myötätunto?

27.1. Huomaanko tämän hetken?

3.2. Sisäinen piiskuri puhuu taas?

10.2. Viha, ilo, suru, häpeä - kaikki tunteet sallittuja!

17.2. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?

24.2. Arjen tekoja sinulle itsellesi

**Ajankohta:** 20.1.-24.2.

**Kellonajat:** 12 – 14

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** 12.1. mennessä

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle 13.1.

**Mukaan mahtuu:** 10

**Mitä maksaa?** Ei mitään! Tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.

**Lue lisää:**

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

