

Maksuton
webinaari
verkossa
18-29-
vuotiaille



Kiltti itselle

- myötätuntoisen suhtautumisen alkeita itsekriittisille

Jäytääkö takaraivossa pelko tulevaisuudesta? Entä toiveet työstä, kumppanista tai asumisesta? Pärjäänkö? Pitäisikö yrittää enemmän? Ja miksi tuntuu, että muilla asiat soljuvat helpommin?

Et taatusti ole yksin, jos pelko tulevaisuudesta nakertaa selkärankaa tai omaa paikkaa ei vielä ole löytynyt. Tulevaisuuden toiveita emme ehkä voi ratkaista tässä ja nyt, mutta mikä merkitys on myötätuntoisella suhtautumisella itsen? Voisiko se helpottaa oloa ja elämää?

Kiltti itselle – webinaareissa opetellaan yhdessä yksinkertaisia keinoja olla itselleen kiltti. Niin, ettei se sisäinen kriitikko aina pääsisi ääneen. Kuulet myös samoja kokeneen näkökulman ja kokemuksia, miten myötätunto voi auttaa arjen haasteissa.

Jokainen kerta on oma erillinen kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle tai kaikille kerroille.

Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta aiheesta. Voit osallistua, vaikka koko aihe tuntuisi vähän ärsyttävältä, höpönlöpöltä tai et oikein edes ymmärrä, mistä on kyse.

Kenelle?

18–29-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista

Verkossa

Teemat:

- ti 17.1. Miten olla myötätuntoinen itseä kohtaan?
- ti 31.1. Pysähdy hetkeksi – tauko ajatusten myllerryksestä
- ti 14.2. Höllää hieman – suorittamisesta sallivaan arkeen

Kellonaika: 14–15

Paikka: Teams

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

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä.

Miten osallistun?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin aina tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 100

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

