

Maksuton  
kurssi  
verkossa

# Hyvän vertaisohjaajan työkalupakki

Joskus löytää itsensä tilanteesta, jossa ei tiedä, miten ohjata keskustelua eteenpäin. Mitä sanoa ihmiselle, joka murehtii tai moittii itseään jatkuvasti? Miten huomaan omat ja toisen vahvuudet? Miten kannustan vertaisena toista eteenpäin niin, etten aiheuta hänelle lisää suorituspaineita? Miten pidän huolta omasta jaksamisestani?

Tällä kurssilla opit konkreettisi menetelmiä, joiden avulla voit ohjata keskustelua ryhmässä. Kurssin päätteeksi sinulla on käytössäsi työkalupakki, jota voit hyödyntää omissa tehtävissäsi vertaisohjaajana ja omassa elämässäsi.

Koulutus sisältää kolme kokoontumista ja on tärkeää, että pääset mukaan kaikille kerroille.

## Kenelle?

Oletko osallistunut aikaisemmin Mielenterveyden keskusliiton vertaisohjaajakoulutukseen? Jos kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja tehtäviisi, tämä jatkokoulutus on sinulle.

## Verkko

**Ajankohta:** 16.5–30.5.

**Kellonajat:** 13–15

### Kurssijaksot

16.5. Mistä voimaa, miten huomata hyvä?

23.5. Tunnista uskomukset, kuule kehon viestit

30.5. Hyvä, huono tavoite?

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Tarja Tikkanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** Viimeistään 7.5.

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle 9.5.

**Mukaan mahtuu:** 15

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

### Lue lisää:

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

