

Maksuton
verkko-
luento



Mielitekoja

Mistä on hyvä mieli tehty? Tarkoittaako hyvä mieli selkeyttä, rauhaa, iloa, onnea vai ideoita? Ja entä jos niitä ei ole?

Mielitekoja -tuokiossa opetellaan erilaisia keinoja hyvän mielen aikaansaamiseksi. Itselleen voi näet opettaa uusia taitoja: omaa mieltä voi rauhoittaa, opettaa myönteisemmäksi tai voi oppia kiinnittämään huomiota onnistumisiin.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Paikka: Zoom

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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

Ke 8.2. klo 14–15 Iloa onnistumisista

Muistatko iloita onnistumisista? Arjen pienistä. Jes, hyvin meni! -hetkistä? Vai muistuttaako mieli vain mokista ja soimaa epäonnistumisista? Harjoitellaan yhdessä onnistumisten tunnistamista ja niistä nauttimista.

Ke 15.2. klo 14–15 Hetki juuri nyt ja tässä

Karkaavatko ajatukset tulevaisuuteen? Tai jäävät kiinni menneisyyteen? Miksi hetkessä pysyminen voi olla vaikeaa ja mitä hyötyä siitä on? Pysähdytään yhdessä juuri tähän hetkeen ja tunnustellaan pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Ke 22.2. klo 14–15 Itsellesi kiltti?

Muistatko olla itsellesi kiltti? Pitää hyvää huolta, puhua lämpimästi ja helliä itseäsi? Vai asuuko sisälläsi julma tuomari, joka muistuttaa virheistä? Miten oppia suhtautumaan itseseen lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Ke 1.3. klo 14–15 Tunteet vievät?

Vievätkö tunteet sinua haitalliseksi? Jäädytkö tai vihastutko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi ja ajatuksesi kokonaan ilmaisematta? Tunteiden synnyttämiä reaktioita voi harjoitella säätämään. Voit oppia antamaan itselleen aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavammin. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.

Ke 8.3. klo 14–15 Voimia arkeen

Millaiset asiat tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle? Mikä jo toimii? Mitä toivoisit elämäsi lisää? Mitä haluaisit vähentää tai muuttaa? Miten säätelit voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?



Mielenterveyden
keskusliitto

