

Maksuton
kurssi

Sinustako kokemusasiantuntija?

Onko sinulla kokemusta mielenterveyden ongelmista ja siitä miten niistä on mahdollisuus toipua? Jouduitko rakentamaan kaiken uudelleen ja nyt elämä on taas löytänyt uomansa? Olet ehkä palannut töihin tai opiskelemaan tai pian palaamassa? Haluaisitko tuoda toivoa toisille ja rohkaista omalla esimerkilläsi? Miten toivo palasi ja toipuminen alkoi?

Haluaisitko kertoa toisille, että vaikeistakin asioista selviää ja sairauden kanssa voi elää iloiseen ja suruineen? Sinun kokemuksillasi ja tarinallasi on merkitystä. Vaikeat kokemukset voivat kääntyä vahvuudeksi, jolla autat toisia.

Koulutuksessa harjoitellaan kokemusasiantuntijana toimimista niin kasvotusten kuin verkossa. Opettelemme, kuinka hyödyntää sinun kokemuksiasi sairastumisesta, toipumisesta ja sen vaiheista, kun kerrot aiheesta muille. Kuinka jäsentää omaa elämää tarinaksi?

Harjoitellaan yhdessä oman tarinan rakentamista, jakamista ja rajaamista pienessä, tutussa ryhmässä. Työstämme kunkin tarinoita ja tutkailemme yhteisesti jaettuja kokemuksia.

Harjoitellaan vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja ja pohdimme, millainen on sujuva yhteistyö ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan välillä.

Koulutuksessa on tapaamisia niin kasvotusten kuin verkossa. Lisäksi tehdään välitehtäviä tapaamisten välillä. Yksi välitehtävistä on oman elämäntarinan kirjoittaminen. tarinat esitetään toisille kurssilaisille.

Kurssilla tutustut toisiin tuleviin kokemusasiantuntijoihin ja pääset vaihtamaan ajatuksia ja ideoita.

Kenelle?

Ihmisille, jotka haluavat toimia toivon tuojina ja kertoa omia kokemuksiaan sairastumisesta, toivon heräämisestä ja toipumisesta.

Hämeenlinna / Verkko

Kurssipäivät:

Osa 1

Hämeenlinnassa 8.2.–9.2.
klo 10–16

Osa 2

Verkossa 14.3.
klo 13–15

Osa 3

Verkossa 9.5.
klo 13–15

Osa 4

Hämeenlinnassa 14.6.–15.6.
klo 10–16

Paikka: Wetterhoffin talo, Wanha Kutomo -sali, 2. krs., Wetterhoffinkatu 4, Hämeenlinna

Verkkotapaamiset
Teams-alustalla

Kouluttajat: Päivi Rissanen, Tarja Tikkanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 27.1.

Mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 31.1.

Mukaan mahtuu: 16

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta. Tarjoamme lounaan ja kahvit lähikoulutuspäivinä. Matkakulut korvataan edullisimman kulkuneuvon mukaan, omavastuuosuus on 5 €/suunta. Mahdollisia majoituskuluja ei korvata.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

