

Maksuton
työpaja
verkossa
18-29-
vuotiaille

Elämäni ohjaket

Tuntuuko, ettet tiedä, mistä ottaisit kiinni? Päivät lipuvat ohi, eikä elämä tunnu omalta. Mistä arkeen voisi löytää sisältöä?

Elämäni ohjaket -työpajoissa pohditaan vaihtuvia päivän teemoja useasta eri näkökulmasta. Kuulet vertaisohjaajan kokemuksia, saat ja voit jakaa vertaistukea sekä pääset pohtimaan teeman kosketusta omaan elämääsi.

Kenelle?

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

Työpajat on koottu sarjaksi. Voit osallistua yhteen tai useampaan työpajaan.

Verkko

Paikka: Teams

Osallistuminen: Tarvitset nettiyhteyden ja kaiuttimen tai kuulokkeet. Halutessasi voit keskustella muiden osallistujien kanssa verkkopajan aikana chatissa.

Ilmoittaudu mukaan: Edellisenä päivänä klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 100

Mitä maksaa: Ei mitään!

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

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Arki – aina samaa tai ei oikein mitään?

Ti 18.4. klo 14–15.30

Mitä arkeeni kuuluu, mihin päiväni kuuluu? Mistä asioista pidän ja mitä haluaisin lisää, jotta voisin hyvin? Jos arjen rytmittäminen tuntuu haasteelliselta, tule yhdessä tarkastelemaan ja pohtimaan henkilökohtaisten harjoitusten avulla mikä juuri sinua voisi viedä kohti omannäköistä elämää.

Voimia vai voimattomuutta?

Ti 25.4. klo 14–15.30

Mitkä asiat tuo voimia, entä mitkä ovat oman arkeni voimavarasyöppöjä? Jos kamppaillet jaksamisen ja omien voimavarojen kanssa, tule pysähtymään omien voimavarojen ääreen ja tarkastelemaan henkilökohtaisten harjoitusten avulla mitkä ovat juuri sinun vahvuksiasi ja mikä voisi auttaa jaksamaan.

Ahdistaa, puuduttaa, naurattaa – mistä näitä tunteita tulee?

Ti 16.5. klo 14–15.30

Mitä enemmän tunteita piilottaa, sitä enemmän ne huutavat tulla näkyville. Tai sitten ei tunnu miltei, olo on turta. Tule pohtimaan mitä tunteet on, miten niiden kanssa voi olla ja millaisia ilmaisutapoja tunteille voikaan löytyä.

Snäppi, chatti, Insta – vai hengailua livenä?

Ti 23.5. klo 14–15.30

Mikä on sinun tapasi pitää yhteyttä muihin, millaista yhdessäoloa kaipaat? Onko somen seuraaminen voimaannuttavaa vai uuvuttavaa? Tule kuulemaan muiden kokemuksia ja pohtimaan henkilökohtaisten harjoitusten avulla, mitä sinulle tarkoittaa sopiva sosiaalisuus.



Mielenterveyden
keskusliitto

