

Maksuton
verkko-
tapahtuma

Elefantti palasissa

Jättäydytkö aina taustalle, koska ajatuskin ryhmän huomiosta saa hermot riekaleiksi? Saako mokaamisen pelko välttelemään esiintymistä? Tai viekö sisäinen suorittaja ilon opinnoista? Miten olla kiltimpi itselle, tyytyä keskinkertaisuuteen ja uskaltaa avata suunsa ilman epäonnistumisen pelkoa?

Saat työpajoista keinoja kehoa pusertavaan jännitykseen ja mieltä musertavaan mokaamisen pelkoon.

Hellitä hieman!

Soiko sinunkin päässäsi enemmän, paremmin ja nopeammin? Tuleeko elämästä huomaamatta yhtä suoritusta toisensa jälkeen? Miltä kuulostaisi melodia vähemmän, lempeämmin ja ilolla?

Tule kanssamme etsimään tasapainoa opiskelukiireiden keskelle. Luvassa pieniä lempeitä harjoituksia, kokemusten kuulemista ja arkeen sujautettavaa tietoa.

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka pohtivat omaa mielenterveyttä ja kaipaavat helpotusta jännittämiseen tai sisäisen suorittajan vaimentamiseen.

Verkko

Ajankohta: To 9.11.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään ke 8.11. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Ohjelma

17.00 Tervetuloa!

17.15 Itsekritiisyyttä ja suorittamista
Terhi Kimmelmä-Paajanen,
Mielenterveyden keskusliitto

17.35 Harjoitus: Miltä sinun suorittajasi näyttää?
Annina Kipponen,
Mielenterveyden keskusliitto

17.55 Suorittamisesta hellittämiseen
Pia, kokempuuhaja

18.15 Myötätuntoa omalle suorittajalle
Merja Matilainen,
Mielenterveyden keskusliitto

18.40 Harjoitus: Tsemppiä suorittajan hillitsemiseen
Annina Kipponen,
Mielenterveyden keskusliitto

19.00 Loppu

