

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.

Kaikki mokaa – mitä sitten?

Käsiä kuumottaa, kainalot hikoavat? Kaikuuko päässä en osaa, en pysty? ja mieli täyttyy epäilyistä ja jännityksestä. Meistä moni on kokenut saman. Miten kömpiä pelkojen yli, uskaltaa astua pois tutusta, päästää irti mukavuudesta ja sietää epävarmuutta?

Luennolla löydämme uusia keinoja epämukavuusalueella selviytymiseksi ja kuulemme kokemuspuheenvuoroja siitä, miten jännityksen kanssa oppii elämän. Tutustumme ihmisten erilaisiin selviytymismekanismeihin ja tapoihin rakentaa omaa mukavuusaluetta haastavissa tilanteissa jännityksestä huolimatta. Lisäksi pureudumme siihen, mihin jokainen meistä voi omalta osaltaan vaikuttaa. Mokataan ja moikataan yhdessä!

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka pohtivat omaa mielenterveyttään ja kaipaavat helpotusta jännittämiseen tai sisäisen suorittajan vaimentamiseen sekä opinnoista vielä haaveileville.

Verkko

Ajankohta: to 5.10.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu mukaan: Ke 4.10. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Ohjelma

17.00 Tervetuloa!

17.10 **Miten pärjätä jännityksen kanssa?**

Alina, kokemuspuhujana

17.30 **Sinä riität, ja jää vähän ylikin! Mukavuusalueelta elämysalueelle ja takaisin**
Pia Koponen, palautumisvalmentaja ja kouluttaja, Kulttuuriosuuskunta Kaje

18.30 **Jännittämisestä heittäytymiseen**

Tiia, kokemuspuhujana

19.00 Loppu



Mielenterveyden
keskusliitto

