

Maksuton
luento
verkossa

Hyvinvoinnin iltakoulu

Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat? Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkossa

Paikka: Zoom

Miten mukaan? Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Kun on yksinäinen, on näkymätön? Yksinäisyyden vastavoimana yhteisöllisyys

Ti 26.9. klo 18–19.30

Yksinäisyys on yleistä. Et siis ole ainoa, jos koet yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä kokevat saattavat ajatella, että se on pysyvä olotila, mutta onneksi näin ei ole.

Miten yksinäisyys eroaa yksin olostasi? Mistä yksinäisyys voi johtua? Millaisia vaikutuksia nuorten kokemalla yksinäisyydellä voi olla mielenterveyteen? Entä miten vähentää yksinäisyyden kokemusta? Meistä jokainen voi vaikuttaa yksinäisyyteen ennaltaehkäisevästi!

Elina Plihtari, Nuorisotyön koordinaattori,

Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen -hanke, MLL Tampereen osasto ry

Itsemyötätunto jaksamisen ja hyvinvoinnin kulmakivenä

Ti 31.10. klo 18–19.30

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan kykyä kohdella itseään kuin kohtelisi hyvää ystävää, erityisesti vaikeina hetkinä. Tämän taidon harjaannuttaminen on tutkimusten mukaan oiva tapa vähentää stressiä, lisätä elämäntyytyväisyyden kokemusta ja vahvistaa henkistä sinnikkyyttä muutostilanteissa.

Käydään tarkemmin läpi mitä itsemyötätunto on, useampia keinoja taidon kehittämiseen sekä ideoita itsemyötätunnon taidon soveltamisesta esimerkiksi itsekritiikin tai huolijatusten osiessa.

Ronnie Grandell, työterveyspsykologi, johtajuuscoach, tietokirjailija

Hyvän mielen iltamat

Ti 21.11. klo 17.30–20.00

Marraskuinen Hyvinvoinnin iltakoulu kääntyy täysmittaisiksi iltamiksi, osana mielenterveysviikkoa.

Iltamissa kuullaan lyhyitä luentoja ilosta ja läsnäolosta, mutta eipä iltamissa pelkästään kuunnella, vaan päästään myös itse tekemään. Kokeillaan sanoilla leikkittelyä ja pudistellaan stressin painoa hartioilta pienillä, mukavilla harjoituksilla. Lisäksi nautitaan musiikista ja iltasadusta.

Ja jos iskelmä tai rock saa tanssijalan vipattamaan, kotikatsomoissa saa vaikka tanssia!

Ystävyys osana hyvinvointia ja merkityksellistä elämää

Ti 12.12. klo 18–19.30

Läheisillä ihmissuhteilla on valtava vaikutus mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Ystävyys on yksi tärkeä ja omalaksinen suhdetyyppi elämässämme, mutta siihen ei usein kiinnitetä huomiota. Olisiko ystävyys muuttumassa ihmisten elämässä tärkeämmäksi? Mitä se voi tarkoittaa mielenterveyden kannalta?

Mirja Hämäläinen, tietokirjailija



Mielenterveyden
keskusliitto

