

Maksuton  
kurssi  
verkossa

# Myötätuntoisen suhtautumisen alkeita itsekritiikille

Jäytääkö takaraivossa pelko tulevaisuudesta? Entä toiveet työstä, kumppanista tai asumisesta? Pärjääkö? Pitäisikö yrittää enemmän? Ja miksi tuntuu, että muilla asiat soljuvat helpommin?

**E**t taatusti ole yksin, jos pelko tulevaisuudesta nakertaa selkärankaa tai omaa paikkaa ei vielä ole löytynyt. Tulevaisuuden toiveita emme ehkä voi ratkaista tässä ja nyt, mutta mikä merkitys on suorittamisesta hellittämällä? Voisiko se helpottaa oloa ja lisätä tehokkuutta.

Webinaareissa opetellaan oman sisäisen kriitikon tunnistamista niin, ettei sisäinen kriitikko aina pääsisi ääneen. Entä rajojen asettaminen, onko minulla siihen oikeus?

Kuulet myös samoja kokeneen näkökulman ja kokemuksia, miten itsensä puolella oleminen ja ei:n sanominen on auttanut hellittämään suorittamisesta.

Kaikki kerrat ovat omia kokonaisuuksia ja voit osallistua yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.

Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta aiheesta. Voit osallistua, vaikka et olisikaan supersuorittaja tai koko aihe tuntuisi vähän ärsyttävältä.

## Kenelle?

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

## Verkko

### Joulukuu

**Höllää hieman – suorittamisesta sallivaan arkeen**  
12.12.

**Jämäkästi ei – rajat on rakkautta**  
19.12.

**Kellonajat:** 13–14.30

**Paikka:** Teams

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

**Ilmoittaudu mukaan:**  
Aina edeltävänä päivänä  
klo 10 mennessä

**Miten osallistun:** Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 100

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

