

Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Työelämään paluusta haaveileville

Vaaditko itseltäsi paljon? Moititko itseäsi usein ja asetat muiden toiveet ja tarpeet omiesi edelle? Ehkä vaativuudesta seurasi uupumus, masennus tai muu sairastuminen, joka pudotti sinut työelämästä ja nyt paluu sinne pelottaa. Uskaltaisinko yrittää? Entä jos uuvun ja tipahdan taas?

Tällä kurssilla tutustutaan sisäiseen suorittajaan, joka voi ilmetä vaikkapa itseä moittivina ajatuksina, täydellisyyden tavoitteluna tai itsensä syyllistämisenä pienienkin virheiden jälkeen. Sairastuminen ja sen jälkeinen työhön paluu pakottaa usein muutokseen.

Muutos voi joskus tuntua vaikealta, jopa mahdottomalta. Miten voisi toimia toisin, kun suorittaminen on niin tuttua ja siitä jopa palkitaan työelämässä?

Vaativuuden vastalääkkeenä toimii myötätunto itseä kohtaan. Se tarkoittaa sitä, että kohtelet itseäsi, kuten kohtelisit henkilöä, josta välität. Oma olo helpottuu silloin, kun pystyy olemaan itselleen ystävällinen. Myös omia kykyjä huomaa ja hyödyntää paremmin, jos ei jatkuvasti soimaa itseään.

Kurssilla opetellaan huomaamaan, miten itseäsi kohtelet, sekä tunnistamaan tunteita, toiveita ja tarpeita. Kurssilla harjoitellaan itsensä puolella olemista ja myötätunnon taitoja, joita voi oppia läpi elämän ja joita työelämässäkin jaksamiseen tarvitaan.

Pohdimme yhdessä vaativuutta, suorittamista ja myötätuntoa eri teemojen kautta, teemme myötätuntoa herätteleviä harjoituksia ja jaamme kokemuksia pienessä ryhmässä.

Kenelle?

Ihmisille, jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin ja kaipaavat tukea työelämään palaamiseen, mutta eivät ole mielensterveydellisistä syistä työelämässä.

Helsinki

Kellonajat: 16–19

Paikka: Mielensterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 4. krs

Kurssijaksot

Myötätuntoa työelämässä? 30.10.

Sisäinen piiskuri puhuu taas? 1.11.

Viha, ilo, suru, häpeä - kaikki tunteet sallittuja! 6.11.

Rajansa kaikella! 8.11.

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Merja Matilainen, Päivi Toneri ja vertaisohjaaja, Mielensterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssia käydään kotoa käsin

Hae mukaan: 12.10. mennessä

Mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 13.10.

Mukaan mahtuu: 14

Mitä maksaa? Ei mitään!

Huom! Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssin matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä. Tarjoamme kurssipäivinä kahvit.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

