

Maksuton  
koulutus

# Toivo ammattilaisen työväliseen

Kaipaako uusia näkökulmia työhösi? Miten tukea toivon heräämistä tai voimien löytämistä? Entä mitä kaikkea on arkisissa käytännön tilanteissa toipumisorientaatio, toipumisen näkökulma? Miltä se tuntuu itse mielenterveysongelmia kokevasta ihmisestä?

**P**erehdymme toipumiseen vaikuttaviin tekijöihin ja kohtaamisiin. Kuinka kohdata toinen arvostavasti silloinkin, kun se ei aina tunnu helpolta ja kuinka tukea tuiki tärkeää tunnetta kuulluksi tulemisesta? Entä miten vahvistaa itsemyötätuntoa, kun negatiivinen sisäinen puhe ja haitalliset uskomukset uhkaavat nakertaa sitä?

Pohdimme myös, miten auttaa asiakasta löytämään kadoksissa olevia voimiaan sekä motivaatiota.

## Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia työvälisiä ja näkökulmia.

## Verkko

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Annina Kipponen, Merja Matilainen, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto sekä kokemusasiantuntijat.

**Mukaan mahtuu:** 295

**Miten mukaan?** Kukin kerta on oma kokonaisuutensa. Ilmoittautuahan viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin koulutuspäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

## Toipumisorientaatio ja toivo

Ke 13.9. klo 13–15

Hyvä elämä oireista huolimatta. Miten säilyttää toivo myös haasteellisissa tilanteissa? Mikä on toivon merkitys toipumisessa? Miten voit vahvistaa omaa toivoasi ja tukea toisia toivon löytämisessä? Tutkittua tietoa toivosta sekä toimintaamme osallistuneiden kokemuksia siitä, mikä on tuonut heille toivoa.

## Motivaatio ja tavoitteet

Ke 20.9. klo 13–15

Motivaatio-osassa kerrotaan, miten päästä motivaation jäljille ja miten hyödyntää sisäisen motivaation tekijöitä elämässä. Motivaatio on suuri suojaava tekijä. Motivaatio usein ratkaisee työllistymisen tai kuntoutumisen onnistumisen. Millaisia ovat tunteet motivaation takana?

## Arvostava kohtaaminen

Ke 27.9. klo 13–15

Arvostava toisen ihmisen kohtaaminen on taito, jota voi vaalia ja ylläpitää.

Kuinka saada toiselle kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioituksesta silloinkin, kun se ei tunnu helpolta? Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.

## Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Ke 4.10. klo 13–15

Monien meistä on helpompi suhtautua myötätuntoisesti toisiin kuin itseemme. Itsemyötätunto on kuitenkin taito, jota voi kehittää. Miten olla itsensä paras ystävä? Miten puhutella itseään lempeästi ja kannustavasti? Itsemyötätunnonla on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

## Arjen kokeminen

Ke 11.10. klo 13–15

Läheskään kaikkia kokemusiamme emme voi valita, ja vaikeitakaan kokemuksia ei ole hyvä kieltää tai sivuuttaa. Kun tarkastelemme elämäämme ja kerromme siitä toisille, voimme kuitenkin valita, millaisiin asioihin keskitämme huomiomme. Muistamme ja huomaamme etupäässä myönteisiä vai kielteisiä asioita? Se, että huomaamme hyviä asioita, tukee jaksamistamme. Ja hyvien asioiden huomaamista voi harjoitella. Huomion kiinnittymisen negatiiviin kokemuksiin taas tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Vaikeita asioita ei silti ole hyvä kieltää, vaan tarvitaan hyväksymistä, vaikeiden asioiden ja omien tunteiden kohtaamista.

Tutustumme arjen kokemiseen ja vahvuuksien hyödyntämisen voimavarojen säätelyn näkökulmasta.



Mielenterveyden  
keskusliitto

