

Maksuton
koulutus
verkossa



Hellittämistä itsekriittisille luovin menetelmin

Epäilystä, kriittisyyttä, riittämättömyyttä... Kiusaako päässäsi ääni, joka mollailee kovin sanoin? Haluatko saada aikaan enemmän, kovemmin ja nopeammin? Ehkä haluat tehdä aina ja kaiken oikein, jotta et paljastuisi?

Koulutuksessa tutkimme sisäistä kriitikkoa ja suorittajaa. Opimme itsestämme kokemuksellisesti ja teemme useita erilaisia toiminnallisia ja luovia harjoitteita pehmentääksimme sisäistä kirittäjää ja piiskuria. Opettelemme ilmaisemaan omia rajojamme sekä näyttämään niitä muille. Samalla harjoitamme lempeyttä ja itsemyyötuntoa sitä vaikeaa kohtaan, jota itsessämme kohtaamme.

Tässä koulutuksessa me ammattilaiset hellitämme, pehmenemme ja tutkimme itseämme luovin menetelmin - iloa, läsnäoloa ja leikkisyyttä unohtamatta! Harjoitteista saamme kokempohjaisia työkaluja asiakkaiden ohjaamisen tueksi.

Koulutus ei edellytä aiempaa kokemusta tai osaamista luovista menetelmistä. Uteliaisuus ja avoimuus kokeilla uusia harjoitteita sekä kiinnostus tutkia itsekritiikkiä ja suorittamista luovin menetelmin riittävät osallistumiseen.

Kenelle?

Ammattilaisille, jotka kaipaavat hellittämistä ja työkaluja itsekriittisyyteen, ja ovat kiinnostuneita kokeilemaan luovia menetelmiä.

Helsinki

Ajankohta: 12.12.

Kellonajat: 9.30–16

Paikka: Taiteen Sulattamo, Malmin raitti 17 C, 00700 Helsinki

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 5.12.

Mukaan mahtuu: 24

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

