

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä



## Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?” Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huononmuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

**T**yöelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet?

Pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huononmuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:  
<https://kipina.mtkl.fi/>

**Haku:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (Hae kurssin nimellä)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuja  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

### Omaan pohdiskeluun, omaan tahtiin

#### Kenelle?

Ihmisille, jotka haaveilevat työelämästä, mutta ajatus tuntuu kaukaiselta ja pelottavalta.

#### Verkko

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Tapa:** Omassa tahdissa ja itsekseen, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

#### Jaksot

- Tunnemöykyt työn tiellä
- Onko minulla arvo(j)a
- Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
- Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä
- Pingottamisesta puhalteluun

**Huom!** Myös läheisille ja ammattilaisille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan kokemuskäytökulmalla.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Mielenterveyden  
keskusliitto

