

Maksuton
verkko-
tapahtuma

Elefantti palasissa

Onko asioita vaikea saada aloitettua? Tai tuntuuko, ettei muistiin jää mitään? Vai viekö sisäinen suorittaja ilon opinnoista? Miten olla kiltimpi itselle, tyytyä keskin-kertaisuuteen ja oppia opiskelemaan ilman tuskailua?

Saat työpajoista superhelppoja käytännön vinkkejä opiskeluun ja keinoja sisäisen suorittajan vaimentamiseen.

Tenttejä ja tuskailua - päästä irti suorittamisesta

Soiko sinunkin päässäsi enemmän, paremmin ja nopeammin? Tuleeko elämästä huomaamatta yhtä suoritusta toisensa jälkeen? Miltä kuulostaisi melodia vähemmän, lempeämmin ja ilolla?

Tule kanssamme etsimään tasapainoa opiskelukiireiden keskelle. Luvassa pieniä lempeitä harjoituksia, kokemusten kuulemista ja arkeen sujautettavaa tietoa.

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka pohtivat omaa jaksamistaan ja kaipaavat vinkkejä opintoihin ja tukea sisäisen suorittajansa vaimentamiseen.

Verkko

Ajankohta: 18.4.

Kellonaika: 17-19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu viimeistään:
17.4. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 295

Kouluttajat: Annina Kipponen ja
Paula Paloheimo, Mielenterveyden
keskusliitto

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Ohjelma

- 17.00 Tervetuloa!
- 17.15 Itsekritiisyyttä ja suorittamista
- 17.35 Harjoitus: Miltä sinun suorittajasi näyttää?
- 17.55 Suorittamisesta hillittämiseen
Kokemuspuheenvuoro
- 18.15 Myötätuntoa omalle suorittajalle
- 18.40 Harjoitus: Vinkkejä suorittajan hillitsemiseen
- 19.00 Loppu



Mielenterveyden
keskusliitto

