

Maksuton
luento
verkossa

Hyvinvoinnin iltakoulu

Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat? Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkko

Paikka: Zoom

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Vahingoitako itseäsi kielteisellä puheella?

Ti 27.2. klo 18–19.30

Onko sinulle tuttu hahmo oma sisäinen hiostajasi, joka kuiskii kielteisiä ajatuksia korvaasi? Mikä avuksi?

Voimme vaikuttaa hyvinvointiimme. Yksi toimiva keino on tunnistaa sisäinen hiostajasi ja oman sisäisen puheesi sävy ja sen vaikutus mielialaan. Tiedostatko, millainen sisäinen puheesi on? Mitä sanoja käytät? Mihin sävyyn puhut itsellesi? Myötätuntoisen sisäisen puheen rohkaisu alkaa läsnäolon voimasta ja omia vahvuuksia vahvistamalla.

Kaisa Vuorinen, FT, ratkaisukeskeinen työnohjaaja

Häpeä nakertaa hyvinvointia

Ti 26.3. klo 18–19.30

Miten häpeä ja syyllisyys hiipivät elämään, miten ne opitaan? Entä mitä häpeä tekee hyvinvoinnillemme? Liiallisen häpeän vaikutuksia ovat esimerkiksi itseinho, itsekritiikki, jatkuva suorittaminen. Suhteessa toisiin häpeä voi näkyä jatkuvana vihaisuutena, sosiaalisen ahdistuneisuutena ja jopa eristäytymisenä.

Entä mikä sitten avuksi? Mikä auttaisi? Mikä olisi häpeän vastavoima?

Katja Myllyviita psykologi, kouluttajapsykoterapeutti ja tietokirjailija, mm. Häpeän hoito, Duodecim 2020.

Millä mielellä, mitä mielessä?

Ti 23.4. klo 18–19.30

Miltä tuntuu? Miksi tuntuu tältä? Voisiko tuntua joltain muulta? Onko sillä väliä, että ylipäätään tietää miltä tuntuu?

Pohdiskellaan yhdessä tunteiden merkitystä meidän jokaisen arjessa, osana mielenterveyttä ja hyvinvoinnin tärkeänä tukijalkana. Luvassa on sopivassa suhteessa puhetta, tietoa ja pieniä harjoituksia, hymyä ja hyvää fiilistä unohtamatta.

Minttu Oinonen ja Anna-Riikka Vuori, Aseman Lapset ry

Pelko puristaa, jännitys jäytää?

Ti 28.5. klo 18–19.30

Pelko ja jännitys – tuttuja tunteita meille kaikille. Mutta mistä ne johtuvat?

Mitä pelkäämme ja miksi? Entä mitä elimistössämme tapahtuu, kun pelkäämme?

Voiko pelosta olla jotain hyötyä? Mikä avuksi, jos pelko rajoittaa elämää? Mikä auttaa pelkoon ja jännitykseen?

Tietopaketti pelon taustatekijöistä ja vaikutusmekanismeista. Lisäksi käymme läpi keinoja pelon kanssa selviytymiseen, etsimme ymmärrystä ja apukeinoja oman hyvinvoinnin, läheisten ja työn tueksi.

Laura Nenonen, psykologi



Mielenterveyden
keskusliitto

