

Maksuton  
koulutus  
verkossa



# Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä

Millä tavoin kohtaat oman itsesi ja oman arkesi?  
Kuiskiiko sisäinen kriitikko korvaasi kielteisiä sanoja?  
Entä miten kohtaat hankalalta tuntuvan asiakkaan?  
Turhauttaa, harmittaa, suututtaa, kun et tunne saavasi  
kontaktia. Ehkä toivot, että vaikea tilanne olisi pian ohi.

**T**avallisen arjen ja oman itsensä kohtaaminen sekä asiakkaan arvostavan kohtaamisen taidot ovat sinulle tuiki tärkeitä työvälineitä, jos teet työtä ihmisten kanssa. Kaikkia näitä taitoja voi myös opetella ja vahvistaa.

Lisäksi samat taidot ovat aivan yhtä tärkeitä asiakkaallesi ja vaikuttavat sekä toivon heräämiseen että toipumiseen. Jos sinulla on kohtaamisen taidot hallussasi, sinun on helpompi auttaa toisia vahvistamaan samoja asioita elämässään.

## Kenelle?

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

## Verkko

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Merja Matilainen, Terhi Kimmelma-Paajanen, Tuija Nissinen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 295

**Miten mukaan?**  
Kukin kerta on oma kokonaisuutensa. Ilmoittauduhan 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)

## Arjen kohtaaminen: Synkkää, ikävää ja tylsää?

Ke 28.2. klo 13–15

Läheskään kaikkia kokemuksiamme emme voi valita, ja vaikeitakaan kokemuksia ei ole hyvä kieltää tai sivuuttaa. Kun tarkastelemme elämäämme ja kerromme siitä toisille, voimme kuitenkin valita, millaisiin asioihin keskittämme huomiomme. Muistammeko ja huomaammeko etupäässä myönteisiä vai kielteisiä asioita? Jos huomaamme hyviä asioita, se tukee jaksamistamme. Ja hyvien asioiden huomaamista voi harjoitella.

Huomion kiinnittyminen negatiivisiin kokemuksiin taas tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Vaikeita asioita ei silti ole hyvä kieltää, vaan tarvitaan hyväksymistä, vaikeiden asioiden ja omien tunteiden kohtaamista.

Entä miten kohtaan tasaisesti toistuvan arjen? Harmaana ja ikävänä? Vai tuovatko rutiinit turvaa ja rytmiä?

Tutustumme arjen kokemiseen ja vahvuuksien hyödyntämisen voimavarojen säätelyn näkökulmasta.

## Oman minän kohtaaminen: Itse-kriittisyydestä itsemyötätuntoon

Ke 6.3. klo 13–15

Kuinka kohtaat oman itsesi? Oletko kriittinen ja ankara itseäsi kohtaan? Soimaatko itseäsi, jos epäonnistut jossain?

Entä hankaloittaako itsekriittisyys myös asiakkaidesi elämää ja eteenpäin pääsemistä? Haluaisitko oppia olemaan myötätuntoisempi itseäsi kohtaan, ja auttaa toisia löytämään myötätuntoista suhtautumista itseään kohtaan?

Itsemyötätunnolla on tutkistutkin monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

## Toisen ihmisen arvostava kohtaaminen

Ke 13.3. 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? Jos työssäsi kohtaat ihmisiä, vaikeita asioita ja kokemuksia, arvostavan

kohtaamisen taito on aivan tuiki tärkeää työvälineesi sekä asiakkaasi toipumisessa oleellinen tekijä.

Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.



Mielenterveyden  
keskusliitto

