

Maksuton
luento
verkossa

Mielitekoja

Mistä on hyvä mieli tehty? Tarkoittaako hyvä mieli selkeyttä, rauhaa, iloa, onnea vai ideoita? Ja entä jos niitä ei ole?

Mielitekoja -tuokiossa opetellaan erilaisia keinoja hyvän mielen aikaansaamiseksi. Itselleen voi näet opettaa uusia taitoja: omaa mieltä voi rauhoittaa, opettaa myönteisemmäksi tai voi oppia kiinnittämään huomiota onnistumisiin.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Sanna Hyry, Merja Matilainen, Paula Paloheimo, Jyrki Rinta-Jouppi ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

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

Iloa onnistumisista

Ke 20.3. klo 14–15

Muistatko iloita onnistumisista? Arjen pienistä Jes, hyvin meni! -hetkistä? Vai muistuttaako mieli vain mokista ja soimaa epäonnistumisista? Harjoitellaan yhdessä onnistumisten tunnistamista ja niistä nauttimista.

Voimia arkeen

Ke 27.3. klo 14–15

Millaiset asiat tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle? Mikä jo toimii? Mitä toivoisit elämäsi lisää? Mitä haluaisit vähentää tai muuttaa? Miten säätelet voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 3.4. klo 14–15

Karkaavatko ajatukset tulevaisuuteen? Tai jäävät kiinni menneisyyteen? Miksi hetkessä pysyminen voi olla vaikeaa ja mitä hyötyä siitä on? Pysähdytään yhdessä juuri tähän hetkeen ja tunnustellaan pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Itselleni kiltti?

Ke 10.4. klo 14–15

Muistatko olla itsellesi kiltti? Pitää hyvää huolta, puhua lämpimästi ja helliä itseäsi? Vai asuuko sisälläsi julma tuomari, joka muistuttaa virheistä? Miten oppia suhtautumaan itseseen lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Eläimistä hyvinvointia

Ke 17.4. klo 14–15

Voiko eläin auttaa nostamaan mielialaa? Kyllä vaan, sillä eläimillä on meidän ihmisten hyvinvoinnille monenlaisia hyötyjä. Koiran tai kissan rapsuttelu, silmiin katsominen ja jo pelkkä eläimen läsnäolo nostaa useimpien meistä "onnellisuushormoni"-oksisitiinin tuotantoa. Mutta miten muuten eläimestä voisi saada lisää hyvinvointia?

Mukana valmennuskoira Sisu.

Tunteet vievät?

Ke 24.4. klo 14–15

Vievätkö tunteet sinua haitallisesti? Jäädytkö tai vihastutko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi ja ajatuksesi kokonaan ilmaisematta? Tunteiden synnyttämiä reaktioita voi harjoitella säätämään. Voit oppia antamaan itselleen aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavammin. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.



Mielenterveyden
keskusliitto

