



MINARI- RYHMÄ:

Hyvinvoinnin palasia arkeen



Tuntuuko, että stressi vie paljon energiaasi? Pohditko, miten sosiaalinen media vaikuttaa sinuun ja arkeesi? Mietkö mihin suuntaan oma elämä on tällä hetkellä menossa? Kohteletko itseäsi myötätuntoisesti vai oletko liian itsekriittinen?

Nyt sinulla on mahdollisuus lähteä mukaan verkkovälitteiseen MINARI-valmennukseen, jossa pääsee näiden pohdintojen äärelle. Valmennukseen kuuluu neljä kokoontumista ja jokaisella kerralla käsittelemme eri teemaa.

Teemojen avulla voi pohtia omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja löytää uusia keinoja paremman arjen saavuttamiseksi yhdessä muiden ryhmäläisten, ohjaajien ja kokemustoimijan kanssa.

Ryhmäkertojen aiheet:

- Minun some
- Stressi
- Itsemyötätunto
- Hyvä elämä

KENELLE?

25–40-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa opiskeluista tai työelämästä.

Verkko

Kokoontumiskerrat:

To 29.2.

To 7.3.

To 14.3.

To 21.3.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Johanna Kainulainen ja Jonna Rautavirta, Omat Avaimet 4you -toiminta sekä kokemustoimija.

Ilmoittaudu viimeistään: 26.2. klo 10.00 mennessä.

Mukaan mahtuu: 20

Mitä maksaa? Ei mitään!

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