

Maksuton
kurssi
verkossa

Muutoksen sietämätön vaikeus

Kaipaako elämään jotain uutta? Tai haluaisitko saattaa kesken jääneen asian loppuun? Ehkä saada aikaiseksi enemmän? Tavata useammin ystäviä? Aloittaa opiskelun? Tai vähän liikkumisen täytempiä päiviä? Entä jos lukisi kesken jääneen kirjan loppuun?

Tyssäävätkö hyvät suunnitelmasi siihen, että muutos tuntuu liian suurelta urakalta? Tai että jaksat vähän aikaa ja sitten valahdat taas vanhaan? Kaipaako pientä tuoppausta eteenpäin?

Verkkoryhmässä opettelemme pilkkomaan asioita pieniksi konkreettisiksi askeleiksi, harjoittelemme onnistumista ja muistutamme itseämme taidoistamme.

Saat eniten ryhmästä irti, jos mielessäsi on asia, jota haluat lähteä tavoittelemaan. Asia voi olla pieni tai suuri – tärkeintä on, että jaksat tavoitella sitä. Ja että se on sinulle tärkeä.

Kenelle?

Muutosta toivoville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai jotka eivät ole vielä työelämään tai opintoihin koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Verkko

Ajankohta: 8.4.–6.5.

Verkkotapaamiset maanantaisin:
8.4. / 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi ja
Kaika Toivanen

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 1.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 5.4.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

