

Maksuton
työpaja
verkossa

Tunteiden jäljillä

Mitä tunteita sisälläsi myllertää? Ei oikein mitään? Pieniä ilonpilkahduksia? Hämmennystä? Lamaannusta? Ajatukset sumentavaa kiukkua? Välillä ymyrkyistä onnen tunnetta tai kuplivaa riemua? Pelkoa tulevasta? Haluaisitko kokeilla tunteidesi purkamista sanoiksi tai kuviksi?

Sinun ei todellakaan tarvitse olla kirjailija tai piirrostituri. Tärkeintä on, että nautit kirjoittamisen vapaudesta tai maalaamisen mutkattomuudesta. Tule mukaan kokeilemaan!

Mukana työpajassa on vertaisohjaaja, joka kertoo oman kokemuksensa siitä, miten luovuus on auttanut toipumisessa ja tunteiden käsittelyssä.

Kenelle?

18–29-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista

Verkko

Värikkäitä tunteita

Paikka: Teams

Ajankohta: ke 27.3.

Kellonajat: 13–15

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle? 18–29 - vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Mukaan mahtuu: 100

Miten mukaan?

Ilmoittaudu 26.3. klo 10 mennessä.

Huom! Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumapäivän aamuna.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto

