

Maksuton  
koulutus  
verkossa



## Luonto toivon välineenä

On olemassa ilmainen ja kaikille saavutettava keino, joka tutkimusten mukaan vaikuttaa fysiologisesti palauttavalla tavalla ihmisen hyvinvointiin. Tämä keino on luonto, jonka avulla esimerkiksi vastustuskyky paranee, stressihormonien määrä laskee, mieliala kohoaa ja masennus vähenee. Kirjoittaisitko sinäkin luontoreseptin asiakkaasi voimavarojen tueksi?

**T**ule kokeilemaan harjoituksia sekä kuulemaan kokemuksiamme siitä, miten ja mihin kaikkeen voisimme käyttää luontoa apunamme. Lähiluonto on meidän jokaisen lähettyvillä, joten sään salliessa ota mobiililaitte mukaasi ja suuntaa lähiluontoon osallistuaksesi tähän koulutukseen. Koulutuksessa pääset kokemaan luonnon vaikutusta omaan hyvinvointiisi ja samalla tekemään muutamia käytännön harjoitteita.

### Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja työkaluja.

### Verkko

**Paikka:** Teams

**Ajankohta:** 30.5.

**Kellonajat:** 13–15

**Kouluttajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 295

**Ilmoittaudu viimeistään:** 29.5. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

