

Maksuton  
kurssi  
verkossa



# Loistava sinä

## - anna värisi näkyä, löydä tyylisi

Mistä saisin vahvistusta luottaa omaan itseeni tyylini valitsemisessa? Mitä kaikkea minussa jo on? Miten voisin hyödyntää omia taitojani tyylini löytämiseen? Kuinka voisin vahvistaa omaa itseluottamustani? Miten saisin voimaa ja rohkeutta antaa värieni loistaa?

Tämän työpajan aikana tutkitaan jokaisen omista lähtökohdista ja tarpeista käsin omaa tyyliä ja olemisen tapaa. Teemoina kulkevat suvaitsevaisuus, rohkeus, voimaantuminen, hyväksyntä ja oma ilmaisu. Haetaan yhdessä tyyli-inspiraatioita, innokkeita omaan persoonalliseen tyyliin. Verkkotyöpajan ympäristössä kaikille on tilaa olla turvallisesti oma itsensä – jokainen saa tutkia omaa tyyliään oman määritellyn tai määrittelemättömän sukupuolensa kautta.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse olla tyyliniekka, mukaan voi tulla myös vain viihtymään – luvassa on samaan aikaan niin viihdyttävä ja kannustava työpaja. Kurssin ohjaa esiintymiskouluttaja Mika Tepsa, jonka alter egon Pola Ivankan glamourissa puuhkat ovat kietoutuneet hyvin sekaisin myös arjen kohtaamisiin.

### Kenelle?

Työpaja on osa Pride-kuukautta ja mukaan ovat tervetulleita koko sateenkaaren alta kaikki, jotka kaipaavat rohkaisua tyylin löytämiseen ja iloa ilmaisuun, vahvistusta itseluottamukseen.

### Verkko

**Ajankohta:** to 13.6.

**Kellonaika:** 13 – 14.30

**Paikka:** Teams

**Ohjaaja:** Näyttämötaiteilija ja esiintymiskouluttaja Mika Tepsa

**Lisätietoja:** Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 100

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:** ma 10.6. klo 15 mennessä.

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

