

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?

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

Verkkoryhmässä opetellemme pilkkomaan asioita pieniksi konkreettisiksi askeleiksi, harjoitellamme 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

### Loka – marraskuun ryhmä

**Ajankohta:** 21.10.–18.11.

**Verkkotapaamiset maanantaisin:**  
21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11.

**Kellonaika:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Jyrki Rinta-Jouppi

**Mukaan mahtuu:** 30

**Hae mukaan:** Viimeistään 14.10.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 18.10.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

