

Maksuton
luento
verkossa



Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä

Millä tavoin kohtaat oman itsesi ja oman arkesi? Kuiskiiko sisäinen kriitikko korvaasi kielteisiä sanoja? Entä miten kohtaat hankalalta tuntuvaan asiakkaan? Turhauttaa, harmittaa, suututtaa, kun et tunne saavasi kontaktia. Ehkä toivot, että vaikea tilanne olisi pian ohi.

Tavallisen arjen ja oman itsensä kohtaaminen sekä asiakkaan arvostavan kohtaamisen taidot ovat sinulle tuiki tärkeitä työvälineitä, jos teet työtä ihmisten kanssa. Kaikkia näitä taitoja voi myös opetella ja vahvistaa.

Lisäksi samat taidot ovat aivan yhtä tärkeitä asiakkaallesi ja vaikuttavat sekä toivon heräämiseen että toipumiseen. Jos sinulla on kohtaamisen taidot hallussasi, sinun on helpompi auttaa toisia vahvistamaan samoja asioita elämässään.

Toisen ihmisen arvostava kohtaaminen

Ke 18.9. klo 13–15

Arvostava toisen ihmisen kohtaaminen on taito, jota voi vaalia ja ylläpitää. Kuinka saada toiselle kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioituksesta silloinkin, kun se ei tunnu helpolta? Jos työssäsi kohtaat ihmisiä, vaikeita asioita ja kokemuksia, arvostavan kohtaamisen taito on aivan tuiki tärkeää työvälineesi sekä asiakkaasi toipumisessa oleellinen tekijä. Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.

*Merja Matilainen ja Tuija Nissinen,
Mielenterveyden keskusliitto*

Arjen kohtaaminen: Synkkää, ikävää ja tylsää?

Ke 25.9. klo 13–15

Läheskään kaikkia kokemuksiamme emme voi valita, ja vaikeitaakaan kokemuksia ei ole hyvä kieltää tai sivuuttaa. Kun tarkastelemme elämäämme ja kerromme siitä toisille, voimme kuitenkin valita, millaisiin asioihin keskittämme huomiomme. Muistammeko ja huomaammeko etupäässä myönteisiä vai kielteisiä asioita? Jos huomaamme hyviä asioita, se tukee jaksamistamme. Ja hyvien asioiden huomaamista voi harjoitella. Huomion kiinnittyminen negatiiviin kokemukseen taas tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Vaikeita asioita ei silti ole hyvä kieltää, vaan tarvitaan hyväksymistä, vaikeiden asioiden ja omien tunteiden kohtaamista. Entä miten kohtaan tasaisesti toistuvan arjen? Harmaana ja ikävänä? Vai tuovatko rutiinit turvaa ja rytmiä? Tutustumme arjen kokemukseen ja vahvuuksien hyödyntämiseen voimavarojen säätelyn näkökulmasta.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia työvälineitä ja näkökulmia.

Verkko

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen, Terhi Kimmelma-Paajanen, Tuija Nissinen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Kukin kerta on oma kokonaisuutensa. Ilmoittauduhan viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin koulutuspäivän aamuna.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Oman minän kohtaaminen: Itsekkyydestä itsemyötätuntoon

Ke 2.10. klo 13–15

Kuinka kohtaat oman itsesi? Oletko kriittinen ja ankara itseäsi kohtaan? Soimaatko itseäsi, jos epäonnistut jossain? Entä hankaloittaako itsekkisyys myös asiakkaidesi elämää ja eteenpäin pääsemistä? Haluaisitko oppia olemaan myötätuntoisempi itseäsi kohtaan, ja auttaa toisia löytämään myötätuntoista suhtautumista itseään kohtaan? Itsemyötätunnolla on tutkitustikin monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

*Merja Matilainen ja Terhi Kimmelma-Paajanen,
Mielenterveyden keskusliitto*



**Mielenterveyden
keskusliitto**