

Maksuton
koulutus
verkossa

Kokemustoimijan työkalupakki

Toimitko vertais- tai kokemusasiantuntijatehtävissä tai tehtävissä, joissa kohtaat kokemustoimijoita? Kaipaanko ajatusten avartamista ja työkaluja? Ehkä pohdit, miten voisit oman kokemuksesi avulla tukea muita vastaavassa tilanteessa olevia uudenlaisin tavoin.

Kokemustoimijan työkalupakki -koulutussarja tarjoaa uusia ideoita ja osaamisen täydennystä kokemustoimijoille ja kokemustoimijoiden kanssa työskenteleville, jotka jo tietävät vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden perusasiat.

Koulutukset ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, ja voit osallistua halutessasi yhteen, kahteen tai vaikka kaikkiin.

Entä jos uuvun?

Omasta kokemuksesta kertominen ja vertaisryhmän ohjaaminen antavat paljon itselle ja muille. Mutta tehtävässä voi myös uupua. Mikä uuvuttaa? Mistä tietää, että olisi aika hiljentää tahtia tai pitää taukoa? Minkä aika on nyt?

Tässä työpajassa harjoitellaan rajaamisen taitoa. Kun jollekin asialle sanoo "ei", voi jollekin toiselle sanoa "kyllä". Periaatteessa tämä on helppoa, käytännössä voi olla vaikeaa. Siksi pohditaan yhdessä myös itsemyötätuntoa uupumisen ehkäisijänä.

Kenelle?

Kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja

Verkko

Ajankohta: 10.12.

Kellonaika: 13-15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Päivi Tonteri ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 3.12.

Mukaan mahtuu: 30

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto