

Maksuton
luento
verkossa

Mielitekoja

Mistä on hyvä mieli tehty? Tarkoittaako hyvä mieli selkeyttä, rauhaa, iloa, onnea vai ideoita? Ja entä jos niitä ei ole?

Mielitekoja -tuokiossa opetellaan erilaisia keinoja hyvän mielen aikaansaamiseksi. Itselleen voi näet opettaa uusia taitoja: omaa mieltä voi rauhoittaa, opettaa myönteisemmäksi tai voi oppia kiinnittämään huomiota onnistumisiin.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Kouluttajat:

Merja Matilainen, Terhi Kimmelma-Paajanen, Paula Paloheimo, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Paikka:

Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu:

995

Mitä maksaa?

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

Iloa onnistumisista

Ke 9.10. klo 14–15

Muistatko iloita onnistumisista? Arjen pienistä? Jes, hyvin meni! -hetkistä? Vai muistuttaako mieli vain mokista ja soimaa epäonnistumisista? Harjoitellaan yhdessä onnistumisten tunnistamista ja niistä nauttimista.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Tunteet vievät?

Ke 30.10. klo 14–15

Vievätkö tunteet sinua haitallisesti? Jäädytkö tai vihastutko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi ja ajatuksesi kokonaan ilmaisematta? Tunteiden synnyttämiä reaktioita voi harjoitella säätelemään. Voit oppia antamaan itsellesi aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavammin. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.

Jyrki Rinta-Jouppi ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Voimia arkeen

Ke 16.10. klo 14–15

Millaiset asiat tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle? Mikä jo toimii? Mitä toivoisit elämäsi lisää? Mitä haluaisit vähentää tai muuttaa? Miten säätelet voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?

Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Luonnosta hyvinvointia

Ke 6.11. klo 14–15

Luonnossa oleskelu virkistää ja elvyttää. Lyhytkin oleskelu, jopa jo 10 minuuttia tuottaa hyvinvointivaikutuksia mieleen ja kehoon. Voitko uskoa sitä! Esimerkiksi tutkitusti verenpaine ja stressihormonitasot laskevat ja mieliala kohenee sekä elimistön puolustusmekanismit elpyvät. Pysähtyminen luonnon äärelle on myös luonnollinen tapa olla tietoisesti läsnä. Myös luontokuvien katselulla on samantyyppisiä vaikutuksia.

Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Itselleni kiltti?

Ke 23.10. klo 14–15

Muistatko olla itsellesi kiltti? Pitää hyvää huolta, puhua lämpimästi ja helliä itseäsi? Vai asuuko sisälläsi julma tuomari, joka muistuttaa virheistä? Miten oppia suhtautumaan itsen lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 13.11. klo 14–15

Karkaavatko ajatukset tulevaisuuteen? Tai jäävät kiinni menneisyyteen? Miksi hetkessä pysyminen voi olla vaikeaa ja mitä hyötyä siitä on? Pysähdytään yhdessä juuri tähän hetkeen ja tunnustellaan pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

