

Maksuton  
kurssi  
työelämästä  
haaveileville

# Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Vaaditko itseltäsi paljon? Tuntuvatko jopa kivat asiat välillä raskailta? Miten kohtelet itseäsi vaikeina hetkinä? Moititko itseäsi usein? Toivoisitko voivasi olla itsellesi ystävällisempi, mutta et pysty tai osaa?

**M**yyötätunto itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että kohtelet itseäsi, kuten kohtelisit henkilöä, josta välität. Oma olo helpottuu silloin, kun pystyy olemaan itselleen ystävällinen. Myös omia kykyjä ja taitoja on vaikea edes huomata tai hyödyntää, jos jatkuvasti soimaa itseään.

Opetellaan huomaamaan, miten itseäsi oikeastaan kohtelet sekä tunnistamaan tunteita, toiveita ja tarpeita. Kurssilla harjoitellaan myötätunnon taitoja, joita voi oppia lisää läpi elämän.

Pohdimme yhdessä myötätuntoa eri teemojen kautta, teemme myötätuntoa herätteleviä harjoituksia ja jaamme kokemuksia pienessä ryhmässä.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin ja jotka eivät ole mielenterveydellisistä syistä työelämässä.

## Verkko

### Marras-joulukuun ryhmä

#### Kurssijaksot

- 7.11. Mikä ihmeen myötätunto?
- 14.11. Huomaatko tämän hetken?
- 21.11. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 28.11. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 5.12. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 12.12. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

**Kellonajat:** 10–12

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** Viimeistään 23.10.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 25.10.

**Mukaan mahtuu:** 12

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

