



Ilmaista
toimintaa
verkossa!



Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Miten huolehdit itsestäsi, jaksamisestasi ja arjen sujuvuudesta? Kaipaanko ihmisiä, joiden kanssa jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi?

Mielenterveyden keskusliitto järjestää kurssin, jonne voi osallistua kotoa käsin. Pohdimme yhdessä, mistä ammentaa toivoa ja rauhaa sekä miten ylläpitää toimintakykyä vaikeina aikoina.

Kokoonnumme kerran viikossa juttelemaan Teams-alustalla.

Kullakin kerralla mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelija ja vertaisohjaaja alustamassa päivän aihetta.

Ma 17.8. klo 13.00- 15.00

Mitä kuuluu? Keitä me olemme?

Kiva, kun olet täällä!
Tutustutaan toisiimme.

Ma 24.8. klo 12.00- 14.00

Arjen rakennuspalikat

Miten pitää arjen rutiineja yllä? Mikä on muuttunut? Mikä vie ja mikä tuo voimia? Miten huolehtia itsestä?

Ma 31.8. klo 13.00- 15.00

Myötätuntoa itselle arjen keskellä

Miten olen armollinen itselleni ja mistä saan myötätuntoa? Olenko kriittinen itseäni kohtaan? Etsitään sisäistä kriitikkoa ja keinoja itsemyötätuntoon.

Ma 14.9. klo 19.00-20.00

Vertaisilta vertais-ohjaajan kanssa

Vietetään yhteinen ilta. Vertaisohjaaja kertoo omista selviytymiskeinoistaan.

Ma 21.9. klo 13.00- 15.00

Kököuskomukset ja voimauskomukset

Onko sinulla ajatuksia, jotka piinaavat ja hankaloittavat arkea? Entä ajatuksia, jotka auttavat eteenpäin? Etsitään yhdessä keinoja, joilla vahvistaa voimaa tuovia uskomuksia.

Ma 28.9. klo 13.00- 15.00

Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?

Millainen olet parhaimmillasi, kun kaikki onnistuu ja sujuu hyvin? Millainen olet luonteeltasi? Mitä vahvuutta tai taitoa haluaisit kehittää? Voivatko elämäkokemukseksi olla vahvuuksiasi?

Pe 5.10. klo 13.00- 15.00

Millä mielellä eteenpäin?

Mitä sinulle kuuluu nyt? Millaisia ajatuksia kurssi herätti? Mitä suunnitelmia sinulla on loppuvuodelle tai vaikka seuraavallekin vuodelle?

Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä.

Verkkokurssi

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin, jolla pääset liittymään kurssille.

Tapaamiset järjestetään **Teams**-alustalla. Näet ohjaajat videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Maksaako? Kurssi on ilmainen.

Hae mukaan: 4.8. mennessä www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: Mitä minulle kuuluu?)

Pääsinkö mukaan? Ilmoitamme sinulle sähköpostitse 6.8.

Kurssille mahtuu: 10

Lisätietoja:
terhi.kimmelma-paajanen@mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto

