

Maksuton
kurssi

Ehkä joskus vielä töihin

Työelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Osaanko rajata ja mitä oikeasti haluan? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä? Yhteiskunnalle vain taakka?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet? Onko mahdollista, että sairastuminen ja toipuminen ovatkin tuoneet mukanaan uusia taitoja?

Kurssilla pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huonommuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi. Etsitään yhdessä keinoja palautumiseen ja rentoutumiseen.

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, mutta unelma työstä siintää mielessä ja samalla paluu pelottaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Ylihärmä

Kurssipäivät: 12.5.–16.5.

Kellonajat: 12.5. aloitetaan klo 15 ja 16.5. lopetellaan klo 12

Paikka: Härmän kylpylä, Vaasantie 22, Ylihärmä

Ohjaajat: Sanna Hyry, Tarja Tikkanen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 9.4.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 11.4.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto