

Maksuton
kurssi
verkossa

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?

Myötätunto 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 eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, ja jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Verkko

Kurssijaksot

- 3.2. Mikä ihmeen myötätunto?
- 10.2. Huomaatko tämän hetken?
- 17.2. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 24.2. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 3.3. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 10.3. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Jenny Blomqvist ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 26.1.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 28.1.

Mukaan mahtuu: 12

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto