

Maksuton
verkko-
kurssi

Oppimisyhteisö
Kipinä

Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?” Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huonommuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

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

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet?

Pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huonommuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Hae mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Miten?

Käymme kurssin teemoja läpi yhdessä ammattilaisen ja vertaisohjaajan kanssa. Etenemme jakso kerrallaan ja keskustelemme kurssin sisällön herättämistä ajatuksista ja tunteista. Pohdimme muun muassa sitä mikä juuri sinua voi auttaa nykyisessä tilanteessasi. Et ole yksin ja yhdessä olemme enemmän. Toisten kertomuksista ja ajatuksista voit saada tukea ja ideoita oman polkusi hahmottamiseen. Verkkokurssi kestää neljä viikkoa ja vuorovaikutus tapahtuu kirjoittamalla.

Ohjattu ryhmä

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.

Verkko

Ajankohta: 18.2.–17.3.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin
Keskustelu jatkuu 17.3. saakka

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Terhi Kimmelma-Paajanen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 7.2.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 11.2.

Jaksot

18.2. Tunnettyy työni tiellä

25.2. Onko minulla arvo(j)a

4.3. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia

11.3. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 17.3. saakka.



Mielenterveyden
keskusliitto