

Maksuton  
luento  
verkossa

# Hyvinvoinnin iltakoulu

Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat? Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin.

## Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

## Verkko

**Paikka:** Teams

**Miten mukaan?**

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan:** 995

**Mukaan mahtuu:** 995

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)

## Vihasta ja rakkaudesta

Ti 25.2. klo 18–19.30

Viha on monelle meistä epämiellyttävä ja kenties pelottavakin tunne. Niin itsessämme kuin muissakin. Aggressio eli viha voi kuitenkin olla joko rakentavaa tai tuhoisaa. Tervettä aggressiota tarvitaan ja siihen liittyviä taitoja on mahdollista harjoitella, ja tähän käsipariksi tarvitaan rakkautta.

Miten erottaa tuhoisa ja terve aggressio ja löytää aggressiosta voimavara?

Eevi Vuoristo, lyhytterapeutti ja pariterapeutti

## Toivoa työuupuneille

Ti 25.3. klo 18–19.30

Pitkittänyt työstressi voi pahimmillaan johtaa vakavaan työuupumukseen ja masennukseen. Voiko pohjalle pudonnut toipua?

Käydään läpi keinoja, joiden avulla päästä eteenpäin. Samalla pohditaan, missä menevät oman vastuun rajat, sillä toipumiseen tarvitaan myös muutoksia työssä.

Kuulet myös kokempuheen-vuoron siitä, miltä tuntuu ja miten selvittää, kun kutsumustyyppi polttaa loppuun.

Päivi Tonteri, asiantuntija, työnohjaaja ja lyhytterapeutti, Mielenterveyden keskusliitto

## Trauman ja taakan keskellä – Toivon säilyttäminen ylisukupolisessa kertomuksessa

Ti 29.4. klo 18–19.30

Miten traumaattiset kokemukset ja perheen tarinat muokkaavat yksilöitä ja yhteisöjä? Erityinen painopiste luennolla on ylisukupolvisen kertomusten merkityksessä toivon säilyttämisessä ja selviytymismekanismiissa.

Nina Lyytinen, Psykologi (PsL)

## Kuuntelenko? Tulenko kuulluksi?

Ti 27.5. klo 18–19.30

Milloin olet viimeksi tuntenut, että olet tullut todella kuulluksi? Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen ovat perustarpeitamme. Kun koemme, että tulemme kuulluiksi, hyvinvointimme vahvistuu ja tunnemme yhteyttä toiseen. Onko toisen kuunteleminen läsnä olevasti sinulle luontevaa vai tuntuuko se hankalalta? Miten tulla hyväksi kuuntelijaksi? Millaiset asiat voivat olla kuuntelemisen esteinä?

Merja Matilainen, asiantuntija, sosiaalipsykologi ja ratkaisukeskeinen valmentaja, Mielen-terveyden keskusliitto



Mielenterveyden  
keskusliitto

