

Maksuton
verkko-
luento

Mielitekoja

Mistä on hyvä mieli tehty? Tarkoittaako hyvä mieli selkeyttä, rauhaa, iloa, onnea vai ideoita? Ja entä jos niitä ei ole?

Mielitekoja-tuokiossa opetellaan erilaisia keinoja hyvän mielen aikaansaamiseksi. Itselleen voi näet opettaa uusia taitoja: omaa mieltä voi rauhoittaa, opettaa myönteisemmäksi tai voi oppia kiinnittämään huomiota onnistumisiin.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Kouluttajat:

Merja Matilainen, Paula Paloheimo ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen terveyden keskusliitto

Paikka:

Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittaudu mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Iloa onnistumisista

Ke 2.4. klo 14–15

Muistatko iloita onnistumisista? Arjen pienistä. Jes, hyvin meni! -hetkistä? Vai muistuttaako mieli vain mokista ja soimaa epäonnistumisista? Harjoitellaan yhdessä onnistumisten tunnistamista ja niistä nauttimista.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen terveyden keskusliitto

Itselleni kiltti?

Ke 23.4. klo 14–15

Muistatko olla itsellesi kiltti? Pitää hyvää huolta, puhua lämpimästi ja hellii itseäsi? Vai asuuko sisälläsi julma tuomari, joka muistuttaa virheistä? Miten oppia suhtautumaan itsen lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Merja Matilainen, Mielen terveyden keskusliitto

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 9.4. klo 14–15

Karkaavatko ajatukset tulevaisuuteen? Tai jäävät kiinni menneisyyteen? Miksi hetkessä pysyminen voi olla vaikeaa ja mitä hyötyä siitä on? Pysähdytään yhdessä juuri tähän hetkeen ja tunnustellaan pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielen terveyden keskusliitto

Tunteet vievät?

Ke 7.5. klo 14–15

Vievätkö tunteet sinua haitallisesti? Jäädytkö tai vihostutko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi ja ajatuksesi kokonaan ilmaisematta? Tunteiden synnyttämiä reaktioita voi harjoitella säätelämään. Voit oppia antamaan itsellesi aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavamin. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen terveyden keskusliitto

Voimia arkeen

Ke 16.4. klo 14–15

Millaiset asiat tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle? Mikä jo toimii? Mitä toivoisit elämäsi lisää? Mitä haluaisit vähentää tai muuttaa? Miten säätelit voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?

Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen terveyden keskusliitto



Mielen terveyden
keskusliitto