

Insta  
Live



# Insta Live: Yhdenvertaista työelämää

Insta Live-tuokioissa keskustellaan yhdenvertaisesta työelämästä, jossa monimuotoiset työurat ovat mahdollisia. Tartumme ajankohtaisiin haasteisiin, juttelemme omakohtaisista kokemuksista ja onnistumisista sekä pohdimme, miten työelämää voisi kehittää entistä osallistavammaksi.

**K**eskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitetaan erilaisuutta ja sitoudutaan yhdessä turvallisemman tilan periaatteisiin.

## Kenelle?

Yhdenvertaisesta työelämästä ja monimuotoisista työurista innostuville.

## Instagram

**Paikka:** Instagram

**Miten mukaan:** Ei ennakoilmoittautumista. Tulet vaan linjoille @mielenterveydenkl

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

## Neuroepätyypillisenä työelämässä

To 20.2. klo 18–18.30

Vierailija: Jenna Arvola

## Työssään uupuneet – kuormituksesta kukoistukseen!

To 20.3. klo 18–18.30

Vierailijat: Nelli Peiponen ja Ida Nikkola, Työnimiuun! -hanke

## Opiskelijoiden mielenterveysviikko

### Mikä opiskelijaa ahdistaa työelämässä?

Opiskelijat kokevat työelämästä ja sen vaatimuksista ahdistusta ja pelkäävät oman jaksamisensa tähden.

Ti 8.4. klo 18–18.30

Vierailija: Emilia, opiskelija

### Odotuksia ja toiveita työelämästä

Miten tukea vastavalmistuneen ensiaskeleita työelämässä?

To 10.4. 18–18.30

Vierailijat: Suomen Mentorit ry:n edustaja sekä aktori

## Täsmätyökyvystä omannäköiseen työhön

To 22.5. klo 18–18.30

Vierailija: Nina



Mielenterveyden  
keskusliitto