

Maksuton
kurssi

Minä - oman elämäni sankari

Mitä jos ottaisit vähän aikaa oman itsesi syvempään kohtaamiseen? Aikaa ajattelulle ja keskusteluille, tunteiden tarkastelulle, voimien vahvistamiselle ja sinun omalle hyvinvoinnillesi hyväksyvässä ilmapiirissä?

Kurssilla pohdimme, miten pitää parempaa huolta itsestään ja omasta jaksamisestaan. Jaetaan kokemuksia hyvän arjen rakennuspalikoista ja keskustellaan voimaannuttavista sosiaalisista suhteista.

Katsellaan yhdessä myös tulevaisuuteen. Uskaltaisitko heittäytyä uusiin haasteisiin? Miten kääntää elämäkokemukset vahvuuksiksi ja voimavaroiksi? Miten tunnistaa oman elämäntarinan erilaiset vaiheet ja niiden merkitykset? Miten lähteä rakentamaan siltaa nykyhetkestä tulevaisuuteen?

Kurssi tarjoaa mahdollisuuksia kohdata toisia ihmisiä ja hankkia uusia kokemuksia yhteisen, toiminnallisen tekemisen kautta.

Kenelle?

Mieleterveysongelmia kokeville ja rohkeasti tulevaisuuteen katsoville ihmisille, jotka haluavat nähdä aiemmat elämäkokemukset voimavaroina ja jotka ovat aikaisemmin osallistuneet Mitä minulle kuuluu? -kurssille tai Suuret unelmat, pienet askeleet -kurssille.

Kalajoki

luento

Kurssipäivät:
23.11 - 27.11.

Kellonajat: kurssi alkaa ma 23.11. klo 15.30 ja päättyy pe 27.11. klo 12

Paikka: Santa´s Resort & Spa Hotel Sani, Jukupolku 3-5, Kalajoki

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Pirjo Metsäranta, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 2.11. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 6.11.

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)

