

VERKKO-
KURSSI

ONKO TÄSSÄ PIMEYDESSÄ VALOA?

Tuntuuko siltä, että maailman ja sinun välissäsi on seinä? Sisällä myllertää, vaikka pinta on tyyni? Kaipaatko suoraa puhetta siitä, kun mieli ei jaksa? Et todellakaan ole ainoa!

12.11. alkaa Mielenterveyden keskusliiton verkkokurssi työelämän ulkopuolella oleville kuntoutujille. Kurssia on ollut suunnittelemassa kokemusasiantuntijoiden joukko. Uusi jakso alkaa aina maanantaisin. Voit kuitenkin yhtä hyvin liittyä mukaan tiistaina tai toisena sopivana päivänä viikon aikana ja seurata kurssia omaan tahtiisi. Aikaa tarvitset pari tuntia viikossa. Lisäksi tarvitset tietokoneen ja nettiyhteyden.

Mitä kurssilla?

- ✓ Videoita ja podcasteja
- ✓ Pieniä tehtäviä
- ✓ Mielenkiintoista luettavaa
- ✓ Keskustelua digitaalisella keskustelupalstalla

▼ Kurssijaksot

Toivo: Se oli hirveätä, mutta selvisin (12.11.)

Häpeä: Hävetti niin paljon, että meinasin kuolla (19.11.)

Myötätunto: Rakastaa, ei rakasta, rakastaa... (26.11.)

Kehon ja mielen yhteys: Tiedän, että pitäisi... (3.12.)

Rohkeus: Lennä jo! (10.12.)

- i** Keskustelu jatkuu 14.12. asti keskustelupalstalla. Pääset vaihtamaan ajatuksia samaa kokeneiden kanssa ja kuulet muiden kokemuksia ja selviytymiskeinoja. Osallistujilla on tukenaan kaksi ohjaajaa (Päivi ja Paula) sekä kaksi vertaisohjaajaa (Lotta ja Demian). Sekä monet, monet vertaiset. Osallistua voi työelämän ulkopuolella oleva mielenterveyskuntoutuja.
- ✎** Hakuaika päättyy 5.11. ja valinnasta ilmoitetaan 7.11.



LISÄTIETOA JA SÄHKÖINEN
HAKULOMAKE >



Mielenterveyden
keskusliitto