

Mitä mieleni tekevi?

- mielelle mahdollisuus



Opi itsehoitokeinoja selviytyä arjen haasteellisista hetkistä mielen itsehoitokurssilla.

Menetelmä on alun perin kehitetty masennuksen itsehoitoon. Se on niittänyt suosiota ja levinnyt erilaisiin ehkäisevän työn ryhmiin sekä harrasteryhmiin, oman mielialan kohentamisen välineistä kiinnostuneille.

Kurssilla saamme välineitä ja opettelemme keinoja ajatusten, tunteiden ja toimintojen yhteyksien tunnistamiseen. Opimme itsehavainnointia ja harjoitteleme myönteisen mielialan lisäämisen keinoja.

Suunniteltu kurssi toteutetaan kahden ohjaajan vetämänä, 5-7 osallistujan ryhmässä. Kaksi tuntia kestävät ryhmätapaamiset ovat viikoittain ja niitä on 8 - 10. Väliajoilla kurssilaiset työskentelevät itsenäisesti yhdessä opittuja itsehavainnoinnin välineitä käyttäen.

Ryhmä tapaamiset:

Ti 20.1.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 27.1.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 3.2.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 17.2.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 24.2.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 3.2.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 10.3.2009 klo 14.00 – 16.00

Ti 17.3.2009 klo 14.00 – 16.00

Tapaamispaikka; Vaaranlammen neuvola, ryhmätila. Koulukuja 2. Korkalovaara.

TERVETULOA

Napero-hanke/ Teija Karvonen puh. 040-7699727

Kristiina Tirroniemi puh. 040-7699724