



# Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutus

Mielenterveys elämäntaitona  
on voimavaralähtöinen  
kansalaistaitokoulutus.

Koulutus tarjoaa tutkittua tietoa  
mielenterveydestä sekä keinoja oman  
ja toisten mielen hyvinvoinnin  
vahvistamiseen.

Mielenterveyttä lähestytään  
voimavarana, mielen hyvänä vointina ja  
ihmisen kykynä selviytyä arjessa.

## Sisältö:

Mielenterveys osana hyvinvointia ja terveyttä  
Tunnetaidot

Elämän monet kriisit ja selviytyvä ihminen  
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus mielenterveyden  
tukena

Mielenterveys ja arjen taidot

Koulutuksen jälkeen:

tiedät mitä mielenterveys on  
tiedät miten mielenterveyttä voi edistää  
osallistujan mielenterveysosaaminen on  
lisääntynyt

Sijainti:

Hyvän mielen maja, Karstuntie 2, Lohja

Aikataulu

2.-3.11.2024 klo 9-15.30

Hinta: 70€

Lisätietoja: [toimisto@lohjanmieli.fi](mailto:toimisto@lohjanmieli.fi)

Ilmoittaudu alla olevasta linkistä:

[https://mieli.fi/koulutus/mielenterveyden-  
ensiapu-1-2-3-11-2024-lohja/](https://mieli.fi/koulutus/mielenterveyden-ensiapu-1-2-3-11-2024-lohja/)

[www.lohjanmieli.fi](http://www.lohjanmieli.fi)