

Mielenterveyden ensiapu® 1 - koulutus

Mielenterveys elämäntaitona

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta voi huolehtia kuten muustakin terveydestä. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämään kuuluvista vaikeuksista.



Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja.

Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

- Mitä hyvä mielenterveys on
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Elämäntaitoja

Peruskoulutuksen jälkeen on mahdollista hakea MTEA1-ohjaajakoulutukseen.

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

Aika:	31.10.–28.11.24 klo 17–20. (5 torstai-iltaa)
Paikka:	Kriisikeskus Osviitta/Pirkanmaan Mielenterveys ry, Sorinkatu 4 C, sisäpiha 2. krs., 33100 Tampere
Koulutuksen laajuus:	5 iltaa (14 h)
Hinta:	50 €/osallistuja, hintaan sisältyy oppikirja .
Ohjaaja(t):	Kriisityöntekijä Paula Toukonen
Ilmoittautuminen:	paula.toukonen@osviitta.fi viimeistään 10.10.2024 klo 15
Haluatko kuulla lisää?	paula.toukonen@osviitta.fi tai puh. 044 7326 744.