

Mielenterveyden ensiapu[®] 1 - koulutus 2023

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: ma 13.3. klo 9-15:00 (yhdistys tarjoaa lounaan)
ma 20.3. klo 9:00 – 13:00 ja
to 23.3. klo 9:00 -12:00

Paikka: Salon kaupungintalo, Kokoushuone Haapa

Koulutuksen laajuus: 14 oppituntia

Hinta: Kurssi on maksuton, kurssiin sisältyy **oppikirja**. Kurssi toteutetaan Mieli ry:n 125-v juhlavuoden rahastosta.

Ohjaaja: Mia Blomqvist, erikoissairaanhoidtaja, psykoterapeutti

Sitovat ilmoittautumiset: mia.m.blomqvist@gmail.com, viimeistään 22.2.2023

Haluatko kuulla lisää? Mia Blomqvist, 040-7554792