

Hae mukaan Kipu ja työ kohtaavat -kurssille!



Verkkovälitteinen Kipu ja työ kohtaavat -kurssi tarjoaa käytännönläheisiä vastauksia ja tukea sinulle, joka haluat ymmärtää kipua paremmin ja löytää itsellesi sopivia ratkaisuja kivunhallintaan.

Oletko pohtinut näitä? Kurssilta voit löytää vastauksia!

- **Kipu** – Miksi kipu ei hellitä ja mitkä ovat tehokkaimmat keinot vaikuttaa siihen?
- **Työ kipujen kanssa** – Olenko työkykyinen ja mitä oikeastaan haluan työelämältä?
- **Aktiivisuuden ja levon tasapaino** – Miten löytäisin voimia arkeen?
- **Muisti** – Voinko jotenkin vaikuttaa siihen, ettei asiat unohdu ja sanat katoile?
- **Miten puhua kivusta?** – Miten voisin saada muut ymmärtämään, mitä tarvitsen?

Toteutus

- **12 tapaamista verkossa** – Voit osallistua mukavasti mistä tahansa!
- **Teemoitellut 1,5 tunnin tapaamiset** – Jokaisella kerralla uusi näkökulma ja käytännönläheisiä harjoituksia
- **Keskustelua** – Ympäristössä, jossa kipua ymmärretään
- **Konkreettisia keinoja arkeen** – Etsitään yhdessä keinoja, joilla hyvinvointiin voi vaikuttaa

Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu **18-64-vuotiaille työkäisille**, joilla kipu vaikuttaa elämään ja jotka etsivät keinoja hyvinvointiin ja työkyvyn ylläpitämiseen.

Voit olla osa- tai kokoaikaisesti työssä tai esimerkiksi sairauslomalla, kuntoutustuella tai työttömänä.

Osallistuminen ei edellytä diagnoosia tai lähetettä.

Kurssi on maksuton.

Haku ja lisätiedot

Katso ajankohtaiset kurssit ja hae mukaan osoitteessa

suomenkipu.fi/tukea/kipu-ja-tyo/

