

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: 2.5., 9.5., 16.5., 23.5. ja 30.5. klo 17-19
(toinen kurssi tulossa syksyllä: 20.9., 27.9., 4.10., 11.10. klo 16.30-19.30)

Paikka: Hyvinkään Omaishoitajat ry:n tilat (Kansankatu 10 B28, käynti sisäpihalta)

Koulutuksen laajuus: 5 iltaa (10 h)

Ohjaaja: Samu Laaksonen, Kriisityöntekijä, kouluttaja, Kriisikeskus
Hymise

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: mh.omaisoiva@gmail.com tai p.040 5882320 viimeistään 25.4.2023

Järj. Hyvinkään Omaishoitajat ry yhteistyössä Kriisikeskus Hymisen kanssa
Hyvinkään kaupungin Eero Eskola avustuksella



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Mielenterveyden ensiapu -koulutukset ovat Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimiä. Lisätietoja: www.mielenterveysseura.fi/mtea

mieli
Hyvinkään seudun
mielenterveysseura