

Mielenterveyden ensiapu® 1 -verkossa 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
- Elämänhallinta

Peruskoulutuksen jälkeen on mahdollista hakea MTEA1-ohjaajakoulutukseen.

Mielenterveyden ensiapu® 1 -verkossa koulutus

Aika:	Ke 15.3, to 23.3, to 30.3, ma 3.4, to 6.4 klo 17.30-19.00
Paikka:	Verkkokoulutus (TEAMS)
Koulutuksen laajuus:	Yhteensä 14 h, sis. 5 x 1,5 h webinaaria + itseopiskelua webinaarien välillä.
Hinta:	Maksuton, sisältää oppikirjan .
Ohjaajat:	Ansa Mikkola ja Anne Ritvonen
Ilmoittautuminen:	Viimeistään 10.03.2023 sähköpostilla: mikkola.ansa@gmail.com Liitä ilmoittautumiseesi postiosoite , johon lähetämme kirjan. Saat ilmoittautumisesi jälkeen ohjekirjeen koulutuksesta.
Lisätietoja:	Ansa Mikkola mikkola.ansa@gmail.com