

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:	16.–17.11.2022 klo 8.30–15.30
Paikka:	Jamk, Rajakadun kampus, D148
Koulutuksen laajuus:	2 lähipäivää (14 h)
Hinta:	Ilmainen, oppikirja toimitetaan ennen koulutusta ilmoittautumisen yhteydessä annettuun osoitteeseen.
Ohjaaja(t):	Tea Alarmo, psykologi, psykoterapeutti, YTHS
Ilmoittautuminen:	https://q.surveypal.com/Ilmoittautuminen-Mielenterveyden-ensiapu---kurssille-MTEA1-Alarmo/0
	Ilmoittaudu viimeistään 25.10.2022.
	Haluatko kuulla lisää? tea.alaro@yths.fi