

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta kannattaa pitää huolta. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämän mukanaan tuomista haasteista.

Osallistu Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu®1 -kurssille

ESIKOTO-hanke järjestää MTEA® 1-kurssin Oulussa. Kurssi on tarkoitettu turvapaikanhakijoiden kanssa toimivalle verkostolle.

Kurssi järjestetään:

Aika: Ke 25.4., Ke 2.5., Ke 9.5., Ke 16.5. Klo 16.30–20.00 yht. 14 tuntia

Paikka: ODL koulutustila Dagny, Albertinkatu 18B 90100 Oulu

Hinta: Kurssin kohderyhmään kuuluville osallistujille maksuton

Ilmoittautuminen: 20.4.2018 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen:

<https://www.webropolsurveys.com/S/8EC9859F297714F3.par>

Kurssille otetaan 8- 12 osallistujaa.

Kurssin sisältö: Mitä hyvä mielenterveys on
Tunnetaidot
Elämän monet kriisit
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
Elämäntaito

Ohjaaja: Sirpa Salmela sirpa.salmela@diak.fi

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä.

www.mielenterveysseura.fi

mieli

