

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta kannattaa pitää huolta. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämän mukanaan tuomista haasteista. Koulutuksessa saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Koulutus rohkaisee huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä. Se antaa myös taitoja kohdata elämään kuuluvia vastoinkäymisiä.

Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu[®]1 -koulutus



Aika: Koulutus on jaettu viiteen iltaan klo 17-19
ti 26.2. ke 27.2. to 28.2. ke 6.3. ja to 7.3.

Paikka: Kymenlaaksonkatu 20 D (2 krs.) 48100 Kotka

Hinta: Koulutus on osallistujille maksuton, sisältää Mielenterveys elämäntaitona -kirjan

Ilmoittautuminen **ma 18.2.** mennessä, 040 710 3237 tai kati.koukonen@kakspy.com

Koulutuksen sisältö:

ti 26.2. Mitä hyvä mielenterveys on
ke 27.2. Tunnetaidot
to 28.2. Elämän monet kriisit
ke 6.3. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
to 7.3. Arjen taidot

Ohjaaja: Kati Koukonen, Omais- ja läheistyö, Kakspy ry
kati.koukonen@kakspy.com 040 710 3237

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä.

www.mielenterveysseura.fi