

Mielenterveyden ensiapu -koulutus

Mielenterveys on terveyden ja hyvinvoinnin perusta, jota voi ja kannattaa vahvistaa. Mielenterveyden ensiapu -koulutus keskittyy mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Se on Suomen Mielenterveysseuran kehittämä koulutus, joka soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä.

Koulutuksessa osallistuja

- saa tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, kuten tunnetaidoista, stressinsäätelystä ja vuorovaikutustaidoista.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä.
- saa taitoja selvitä elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

Koulutuksen teemat

- Oma hyvinvointi
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot

Maksuton koulutus järjestetään Keltakankaan perhekeskuksessa lapsiperheiden vanhemmille. Ryhmään otetaan 6-12 henkilöä. Mahdollisuus lastenhoitoon 12 lapselle. Lastenhoito järjestetään yhteistyössä Anjalankosken seurakunnan kanssa (sisältää katsomuskasvatuksellisen osion). Lapsilla tulee olla mukana omat nimikoidut eväät.

Koulutuspäivät

ma 29.4.2019 klo 9-12
ma 6.5.2019 klo 9-12
ma 13.5.2019 klo 9-12
ma 20.5.2019 klo 9-12

Ilmoittautumiset sekä lastenhoitovaraus

Sähköisen linkin kautta 15.4.2019 mennessä www.kouvola.fi/perhekeskus



Lisätiedot

Perhetyöntekijä Leena Jaakkola
puh. 020 615 6248

Kouvola[®]

Kymsote