

Koulutuskeskus

Mielenterveyden ensiapu® 1-koulutus

Mielenterveyden ensiapu® -koulutusten tarkoituksena on syventää tietoja mielenterveydestä, vahvistaa omia voimavaroja, poistaa mielenterveyden ongelmiin ja häiriöihin liittyvää leimautumista ja madaltaa kynnystä auttaa kanssaihmiä. Koulutuksiin voivat osallistua kaikki oman ja läheistensä mielenterveyden ylläpitämisestä kiinnostuneet. Koulutukset eivät kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä oleville, eivätkä ne ole terapia- tai työnohjausryhmiä.

Tavoite

Koulutuksen tavoitteena on että osallistuja

- vahvistaa omia voimavarojaan
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä
- syventää tietojansa mielenterveydestä, mielenterveyden häiriöistä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä
- saa voimia selviytyä elämään kuuluvista kriiseistä ja saa rohkeutta tukea muita ihmisiä

Sisältö

Koulutuksen teemoja ovat

- mistä hyvä mielenterveys syntyy
- miten vahvistaa omia suojatekijöitä ja vähentää riskitekijöiden vaikutusta.
- miten selviytyä elämän kriiseistä, surusta ja yksinäisyydestä
- miten jaksaa työssä ja selviytyä stressissä
- mitä ovat yleisimmät mielenterveyden häiriöt ja miten ne vaikuttavat elämään

Teemojen painotus riippuu koulutusryhmän tarpeista.

Opiskelumenetelmät

Opiskelumuotoina käytetään luentoja, harjoituksia ja ryhmätöitä. Koulutuksessa yhteisen keskustelun, vuorovaikutuksen kautta yhteinen tieto muuttuu taidoksi; taidoksi ja rohkeudeksi huolehtia omasta hyvinvoinnista ja tukea työtovereita sekä läheisiä vaikeissa elämäntilanteissa. Ryhmätyöskentelyn avulla työyhteisön mielenterveyttä vaarantavat ja toisaalta sitä vahvistavat tekijät, voimavarat tulevat näkyviksi.

Hinta

Koulutuksen hinta on 100€/ henkilö sisältäen kirjan Mielenterveyden ensiapu.

Koulutuspaikka

Suomen Mielenterveysseuran Koulutuskeskus
Ratamestarinkatu 9 (käynti Kellosilta 4, 5. krs.),
00520 Helsinki (Itä-Pasila)

Järjestämme muutamia Mielenterveyden ensiapu® -koulutuksia, joihin voit ilmoittautua www.koukes.fi-sivuillamme. Järjestämme myös tilauskoulutuksia, jolloin koulutus toteutuu usein tilaajan omissa tiloissa. Lisätietoja info@koukes.fi tai hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi

Koulutus toteutetaan **OK:n tuella**