

# 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.

Tämä kaksipäiväinen koulutus on kohdennettu Suomen Mielenterveysseuran Seniori Hyvinvointitreenit -ryhmänohjaajille sekä muille ikääntyneiden mielenterveyden edistämisestä kiinnostuneille.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

- Mitä hyvä mielenterveys on
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Elämäntaitoja

## Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

**Aika:** tiistaina 25. ja perjantaina 28.9. Klo 9-16. Koulutuksen laajuus 14 h.

**Paikka:** Vaasan Seudun Yhdistykset ry. Korsholmanpuistikko 44, 2. krs.

**Hinta:** Kärkihankekoulutus on osallistujalle maksuton. Koulutuksesta saa oppikirjan.

**Lisätietoja:** Koulutus on suunnattu Seniori Hyvinvointitreenit -ohjaajille sekä heidän sidosryhmille.

**Ohjaaja:** Suunnittelija Sonja Maununaho, Suomen Mielenterveysseura.

**Ilmoittautuminen:** [sonja.maununaho@mielenterveysseura.fi](mailto:sonja.maununaho@mielenterveysseura.fi) viimeistään **14.9.2018**  
Tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

**Haluatko kuulla lisää?** [sonja.maununaho@mielenterveysseura.fi](mailto:sonja.maununaho@mielenterveysseura.fi) tai p. 040 653 2700