



TE-palvelut

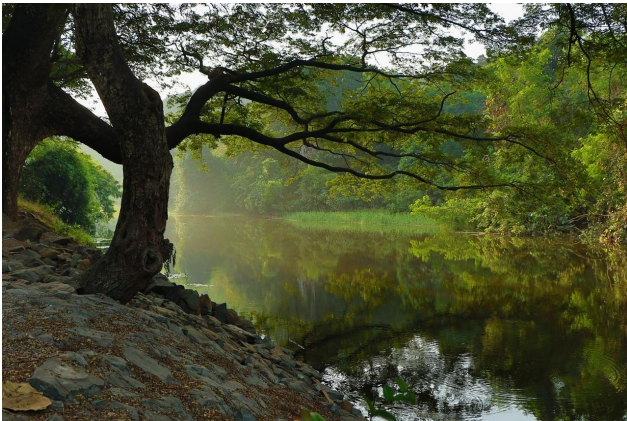
tjänster | services

Uudenmaan työ- ja elinkeinotoimisto

te-palvelut.fi

Voimavaroja ja hyvinvointia arkeen -valmennus

Paikka: Valmennustila valo
Pohjoinen makasiinikatu 7 A 3
00130 Helsinki



Kohderyhmä:

Uudenmaan TE-toimiston yli 25-vuotiaille asiakkaille, jotka hyötyvät elämänhallintaa tukevasta valmennuksesta sekä itsehoitokeinoista oman mielenterveytensä tukemiseksi.

Valmennus soveltuu henkilöille, joilla on haasteita arjen hallinnassa, työkyvyn alentumista, lieviä masennusoireita, ahdistusta tai muista syistä johtuvia elämänhallinnan haasteita.

Ryhmän koko 10-15 osallistujaa.

Valmennus on maksuton osallistujille.

Tavoitteet ja hyödyt:

Valmennuksen tavoitteena on osallistujien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja elämänhallinnan edistyminen sekä työ- tai opiskeluelämään siirtymisen helpottuminen.

Valmennuksessa työskennellään osallistujien voimavarojen ja omanarvontunnon vahvistumiseksi sekä vuorovaikutus- ja selviytymistaitojen kehittymiseksi. Osallistujat saavat tietoa mielenterveyden edistämiseen liittyvistä asioista ja voivat jakaa kokemuksiaan toisilleen vertaistukea hyödyntäen.

Ajatuksena on, että osallistujat oppivat uusia tapoja ja keinoja huolehtia jaksamisestaan ja mielenterveydestään, mm. tunne- ja ajatustyöskentelyn sekä rentoutumisen ja kehollisten harjoitusten avulla.

Osallistujat saavat osallistumistodistukset Mielenterveyden ensiapu I -koulutuksesta sekä Sovelletun rentouden menetelmästä.

Toteutus ja aikataulu:

Valmennus toteutuu 12.2.2018 - 22.3.2018
Uranumero 676287

Valmennus sisältää **viisi työpäivää viikossa**: kaksi lähipäivää maanantaisin ja torstaisin klo 10-14 ja kolme etäpäivää ohjattua itsenäistä työskentelyä. Etäpäiviin sisältyy lisäksi 2-3 yksilöllistä tapaamista valmentajan kanssa. Yksilölliset tapaamiset toteutuvat ensimmäisellä ja viimeisellä valmennusviikolla poikkeuksellisesti Lapinlahden lähteen tiloissa, Lapinlahdentie 1, 00180 Helsinki.

Valmennuksen teemat:

- Mistä hyvinvointi koostuu?
- Omat voimavarat ja kehittämiskohteet
- Tunteva ihminen - tunnetaidot
- Miten selviytyä arjen kriiseissä
- Elämäntilanne: stressin- ja ahdistuksenhallinta
- Itsehoitokeinoja mielen hyvinvointiin: tasapainoinen hengitys ja rentoutuminen
- Ajatustyöskentelyn vaikutus mielialaan
- Työ ja opiskelu
- Luonto ja liike hyvinvoinnin lähteenä



Teoreettisina viitekehyksinä toimivat Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden ensiapu I -koulutus, Depressiokoulu ja Ole oman elämäsi tähti! -kurssit sekä Sovelletun rentouden -menetelmä.

Mielenterveyden ensiapu I -koulutus antaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä. Depressiokoulu ja Ole oman elämäsi tähti! -kurssit soveltuvat masennuksen ennaltaehkäisyyn, hyvinvoinnin ylläpitoon, vuorovaikutustaitojen kehittämiseen sekä kroonisen kivun, uupumuksen, erilaisten riippuvuuksien hoitoon. Sovelletun rentouden menetelmä on tutkimuksin todettu tehokkaaksi fobioiden, paniikkihäiriön, yleistyneen ahdistuneisuushäiriön, jännityspäänsäryn, migreenin ja selkäkipujen hoidossa.

Miten mukaan:

Valmennukseen hakeudutaan ottamalla yhteyttä Uudenmaan TE-toimistoon:

- Jos sinulla on TE-toimistossa nimetty oma vastuuasiantuntija, ole yhteydessä suoraan häneen puhelimitse tai sähköpostitse kirjaamo.uusimaa(at)te-toimisto.fi (huomioithan, että salaamattomaan sähköpostiyhteydenottoon voi liittyä tietoturvariski)
- Jätä yhteydenottopyyntö www.te-palvelut.fi-sivun Oma asiointi-palvelun kautta
- Voit myös täyttää ura- ja työnhakuvalmennuksen sähköisen ilmoittautumislomakkeen -sivulla <http://toimistot.te-palvelut.fi/uusimaa/ajankohtaista>

Valmennuksen järjestäjät:

Tmi Kehon Kertomaa ja Tmi Hyvänmielen lähde

Palveluntuottajien / vastuuasiantuntijoiden yhteystiedot:

Marja Laitinen, fysioterapeutti
050 4048175 / marja@kehonkertomaa.fi

Anne Ritvonen, psykiatrinen erikoissairaanhoitaja
0400 600302 / anne.ritvonen@hotmail.com

