

Lisää mielen hyvinvointia?

Tule vahvistamaan mielenterveysosaamistasi Hyvinvoiva mieli -koulutukseen

Saat tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja opit, kuinka mielen hyvinvointia voi vahvistaa käytönnön harjoitusten avulla.

Koulutuksessa painottuvat viisi tapaa hyvinvointiin -suositukset: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille. Suositus perustuu mielen hyvinvoinnille hyödylliseksi osoitettuihin toimintatapoihin.

Koulutus on suunnattu aikuisille, jotka haluavat ylläpitää tai edistää mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa elävälle henkilölle, eikä sitä ole suunniteltu mielenterveyden häiriöiden hoitoon tai ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi.



Koulutuksia toteutetaan lähi- ja monimuotokoulutuksena. Koulutuksen kesto on 14 tuntia.



mieli