

Mielenterveys työyhteisötaiona

Kuvaus: Kurssilla käsitellään mielenterveyteen liittyviä tekijöitä ja harjoitellaan mielenterveystaitoja positiiviseen psykologiaan pohjautuin menetelmin.

Kohderyhmä: Henkilöstönedustajat ja kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Tavoite: Mielenterveydestä, kuten muistakin kokonaisterveyden osa-alueista voi huolehtia kuten muustakin terveydestä. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointia ja auttaa selviytymään elämään kuuluvista haasteista.

Kurssin kahden ensimmäisen päivän sisältö perustuu Suomen mielenterveysseuran Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutuksen sisältöön, jossa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja. Kaksipäiväinen mielenterveys -osio tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja työyhteisön jäsenten mielen hyvinvointia sekä sitä, miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Mielen hyvinvointia voi ylläpitää niin ikään positiiviseen psykologiaan pohjautuin menetelmin. Ohjelmassa tutustutaan aktiiviseen toimintaan, jonka avulla voi tuottaa hyvinvointia sekä itselle että muille työyhteisössä.

Sisältö:

Mitä hyvä mielenterveys on

Tunnetaidot ja vuorovaikutus

Elämän kriisit, elämänhallinta ja stressinhallinta

Työhyvinvointi ja mielenterveys työyhteisössä

Positiivisen psykologian menetelmiä hyvinvointiin

Vahvuuksien ja voimavarojen edistäminen työyhteisössä

Lisätietoja: MTEA®1 -peruskoulutuksen jälkeen voi hakea Suomen Mielenterveysseuran MTEA®1 -ohjaajakoulutukseen.