

## Vahvista mielenterveysosaamistasi

**Kuvaus:** Koulutuksessa lisätään osallistujien tietoa tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja siitä, miten voi toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia.

**Kohderyhmä:** kaikki kiinnostuneet.

**Tavoite:** Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista: tarjota tietoa psyykkisistä oireista ja antaa valmiuksia toimia mielenterveyden ongelmia kohdatessa. Kurssin kahden ensimmäisen päivän sisällön pohjana on Suomen Mielenterveysseuran koulutus Mielenterveyden ensiapu<sup>®2</sup> -koulutus Haavoittuva mieli – tunnista ja tue. Koulutuksen tarkoituksena on lisätä tietoa tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja siitä, miten voi toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia. Lisäksi käsitellään itsetuhoista käytöstä, psykoositiloja ja päihteiden väärinkäyttöä sekä opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita. Koulutus rohkaisee ottamaan puheeksi vaikeitakin asioita sekä antaa valmiuksia tukea ja ohjata tarvittaessa eteenpäin. Koulutuksen kolmannen päivän aiheena on positiivisen psykologian tarjoama tieto hyvinvoinnin osa-alueista sekä käytännön keinoja työyhteisön jäsenelle hyvinvoinnin edistämiseksi sekä ongelmista selviämiseksi. Tietojen ja taitojen avulla voidaan auttaa työyhteisöä etenemään hyvinvoinnin tiellä.

**Lisätietoja:** MTEA<sup>®2</sup> -peruskoulutuksen jälkeen voi hakea Suomen Mielenterveysseuran MTEA<sup>®2</sup> -ohjaajakoulutukseen.

**Sisältö:**

Haavoittuvan mielen tunnistaminen

Mielenterveyden häiriöt ja niiden oireet

Päihteet, itsetuhoisuus ja psykoosit työyhteisössä

Haavoittuvan mielen tukeminen

Mielenterveyden ensiavun askeleet

Puheeksi otto ja ohjaus tukipalveluihin

Positiivisen psykologian tarjoamaa tietoa hyvinvoinnin osa-alueista

Käytännön keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi työyhteisössä.