

VOIMAVARAKURSSI TYÖTTÖMILLE

Kurssin järjestää Kaakkois-Helsingin mielenterveysseura, MieTo ry yhteistyössä Almonda valmennus Oy:n kanssa. **Kurssi on osallistujille ilmainen.**



KURSSILLA KESKITYTÄÄN LÖYTÄMÄÄN ITSELLE SOPIVIA TAPOJA PITÄÄ HUOLTA OMASTA HYVINVOINNISTA

Kurssin neljän päivän aikana kartoitetaan oma lähtötilanne ja lähdetään rakentamaan sen pohjalta omaa henkilökohtaista hyvinvointisuunnitelmaa.

Aihepiirejä ovat erilaiset tavat kasvattaa hyvää oloa, omien elämänsaavutusten hyödyntäminen, itseä innostavan tavoitteen rakentaminen ja sen suunnitteleminen, itsetunnon kasvattaminen sekä hetkessä olemisen hyödyt.

KURSSILLE OTETAAN KYMMENEN OSALLISTUJAA

Osallistujat otetaan kurssille ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistumiskriteerinä työikäisyys, mutta tällä hetkellä työmarkkinoiden ulkopuolella oleminen.

Ilmoittautuminen 2.9 mennessä mieluiten sähköpostilla heidi@almonda.fi tai puhelimitse 045 1272781 tekstiviestillä. Ohjaajan työn luonteen vuoksi puhelimeen vastaaminen on ajoittain hankalaa. Kerrothan ilmoittautuessa, jos olet MieTon:n jäsen.

Kurssin ohjaa henkinen valmentaja, työnohjaaja Heidi Helander-Hyvönen.

Voimavarakurssi
10.9 ja 11.9
Roihuvuoressa &
12.9 ja 14.9
Vartiosaaressa
klo 10-16

Roihuvuoressa kokoonnumme Kirjaston alakerrassa osoitteessa Roihuvuorentie 2.

Kurssiin sisältyy venekulje-tukset Vartiosaareen Reposalmen rannasta, aamupala, välipala (hedelmiä, keksiä, kahvia, teetä), materiaalit sekä ohjaus. Omat lounastarpeet voi ottaa mukaan. Paikoissa on ruoanlaitto mahdollisuus.

Reposalmen rantaan pääsee Herttoniemestä busseilla 88 ja 89. Jää pois kiiltomadonpolku pysäkillä ja kävele rantaan "Reposalmentie 1"-kyltiin suuntaan.

Vene saareen lähtee aamuisin klo 10 Reposalmen laiturilta.

