



Elinvoimaa-koulutus

Aika ja paikka: ma 7.2.2022 klo 12:00 – 15:30, Teams-sovellus verkossa
ke 9.2.2022 klo 12:00 – 15:30, Teams-sovellus verkossa

Koulutuksen tavoite: Elinvoimaa-verkkokoulutuksessa käydään läpi ikääntyvien mielen-terveyteen vaikuttavia keskeisimpiä näkökulmia ja aiheita. Koulutuksesta saa tietoa, ideoita ja keinoja, niin oman kuin läheistenkin mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja mielen hyvinvoinnista käytävään keskusteluun ikääntyvien keskuudessa. Koulutus toteutetaan verkossa.

Kohderyhmä: Koulutus on tarkoitettu kaikille ikääntyville ja eläkkeensaajajhdistysten jäsenille, joilla on ATK-laitteet, nettiyhteys, kamera ja mikrofoni. Tähän koulutukseen voi kutsua kaverin saman koneen äärelle.

Tarvittava materiaali: Osallistujille lähetetään sähköpostiin liittymislinkki Teams-sovellukseen, jossa koulutus tapahtuu. Koulutuksessa tarvittava kirjallinen materiaali lähetetään osallistujille etukäteen postitse. Tehtäviä tehdään pääosin verkossa. Koulutus sisältää koulutuspäivien välillä tehtävän ”kotiläksyn”.

Kouluttaja: EKL Elinvoimaa -toiminta, järjestösuunnittelija Anu Kuikka.

Koulutuksen hinta: Koulutus ja materiaali ovat osallistujille maksuttomia.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Anu Kuikka 050 911 3247 tai anu.kuikka@ekl.fi
ilmoittautumiset kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua.

Koulutuksen sisältö:

Ensimmäinen päivä

Koulutuksen avaus
Tutustuminen
Positiivinen mielen terveys voimavarana
Mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä
Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät
Oven takana -kysymyksiä

Toinen päivä

Elämän monet kriisit
Selviytymistyyppit
Sosiaaliset suhteet ja tunnetaidot
Tähän sinä voit vaikuttaa
Dialogikeskustelu valitusta teemasta

Ohjelman sisällöllinen järjestys ja muutokset ovat mahdollisia.

www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/

Hyvällä mielellä läpi elämän