

# Joustava mieli - keskusteluryhmä

Me kaikki kohtaamme elämässämme kriisejä, ennalta arvaamattomia tilanteita.

Näistä tilanteista pyrimme selviytymään kukin tavallamme.

Elämän vastoinkäymisistä selviytymisessä auttaa  
psykkinen joustavuus, mielen resilienssi.

Tätä kykyä on mahdollisuus kehittää ja näin parantaa omaa mielenterveyttään.

**Ryhmässä keskustellaan kokeneiden psykoterapeuttien johdolla  
seuraavista teemoista:**

- Mitä on mielen hyvinvointi?
- Mielenterveyttä edistävät ja kuormittavat tekijät
  - Tunteiden tehtävät elämämme kokonaisuudessa
  - Tunteet toimintaamme liikkeelle panevina voimina
    - Mielen joustavuus (resilienssi)
  - Omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttöönotto
    - Dialogisuus tärkeissä vuorovaikutustilanteissa
- Elämäämme kuuluvat kriisit ja niihin liittyvä kasvun mahdollisuus
  - Hyvinvointiamme edistävä elämäntapa

**Ryhmänohjaajina toimivat psykoterapeutit  
Sirkka-Liisa Kuitunen ja Tuula Stenroth.**

**Kokoontumiset ovat 10 viikon ajan tiistaisin klo 13:00-14:30, alkaen 5.2.2019.**

**Helsingin Valkonauhan tiloissa osoitteessa:  
Bulevardi 15 C 32, sisäpiha, 00120 HELSINKI**

**Ryhmänohjaajat haastattelevat ryhmästä kiinnostuneet etukäteen  
keskiviikkona 16.1.19 klo 10 alkaen tai torstaina 17.1.19 klo 16.30 alkaen.**

**Varaa pian aikasi ennakkotapaamiseen puh (09) 1351 268 toimistoaikana.**

**Ryhmämaksu on koko ajalta 60 euroa.**

**Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä  
Helsingin Valkonauhan sekä Agricola-opintokeskuksen kanssa.**