



SKAPA EN TRYGG VERKSAMHETS- MILJÖ

Välkommen att bekanta dig med MIELI rf:s material och verktyg med fokus på barns och ungas psykiska hälsa.

DATUM & TEMA

Torsdag 26.9 kl.8:30-10:00, på TEAMS

Del 1. Skapa en trygg verksamhetsmiljö

Torsdag 31.10 kl. 8:30-10:00, på TEAMS

**Del 2. Stärk psykiskt välbefinnande,
konkreta övningar**

INNEHÅLL

Välkommen att bekanta dig med MIELI rf:s material och verktyg med fokus på barns och ungas psykiska hälsa. Vi bekantar oss först med begreppet psykisk hälsa och hur man kan skapa en trygg miljö, för att sedan gå vidare och undersöka olika teman och praktiska övningar mer ingående, som till exempel medveten närvaro och känslohantering. Alla deltagare får handboken Må bra tillsammans samt kort för Känslor och vänskapsfärdigheter.

UNDER TRÄFFARNA GÅR VI IGENOM

- vad psykisk hälsa är
- vilken roll eftisledaren har i att stärka den ungas psykiska hälsa
- konkreta övningar och tips

Projektet Välmående barnfamiljer och anordnandet av dessa träffar stöds av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr.



mieli

SYDKUSTEN
SYDKUSTENS LANDSKAPSFÖRBUND R.F.



ANMÄLNING

WWW.EFTIS.FI/KURSER

- senast 3 dagar före respektive tillfälle
- en länk sänds till alla som anmält sig

MERA INFO:

Monica Martens-Seppelin
Sydkustens landskapsförbund
monica.martens-
seppelin@sydkusten.fi
tfn 050-3308234



Träffarna leds av

ANNA-LENA SAHLSTRÖM

Projektledare, Projektet
Välmående barnfamiljer
Mieli rf