



# Oulun YTHS:n elämäntaitokurssi syksy 2017

Elämäntaitokurssilla voit oppia jokaiselle hyödyllisiä elämäntaitoja. Kurssi antaa mahdollisuuden ja luvan ottaa aikaa oman itsen ja elämän tarkastelulle. Kun arki sujuu ja siihen liittyvät asiat ovat riittävästi tasapainossa, elämä tuntuu elämisen arvoiselta ja tyytyväisyys itsen lisääntyy.

Kurssin tavoitteena on edistää osallistujan elämäntaitoja ja hyvinvointia, itsetuntemusta ja itsestä välittämistä sekä ehkäistä ahdistusta ja masennusta.

1. Ti 17.10.2017 klo 14.00 - 15.30  
Ryhmän toimintaperiaatteet, säännöt, tavoitteet, toiveet ja odotukset.  
Kohti itseni näköistä elämää
2. Ti 24.10.2017 klo 14.00 – 15.30  
Hyvä arki; ruokailu, uni ja liikkuminen
3. Ti 31.10.2017 klo 14.00 – 15.30  
Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen
4. Ti 7.11.2017 klo 14.00 – 15.30  
Ajatukset, tunteet, itsetuntemus ja itsetunto
5. Ti 14.11.2017 klo 14.00 – 15.30  
Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet
6. Ti 21.11.2017 klo 14.00 – 15.30  
Ole oman elämäsi tähti \*

Kurssin järjestää Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö Oulun toimipisteessä os. Yliopistokatu 1A, 2. kerros.

Kurssille mahtuu 10 opiskelijaa ja osallistujat valitaan haastattelemalla. Ota yhteyttä Oulun yleisterveyden ajanvaraukseen puh. 046 710 1063 viimeistään 29.9.2017 mennessä.

