



Oulun YTHS:n elämäntaitokurssi kevät 2018

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 opiskelijan *elämänhallintaa ja hyvinvointia, itsetuntemusta ja itsestä välittämistä sekä ehkäistä ahdistusta ja masennusta.*

1. **Torstai 22.3.2018 klo 14.00 - 15.30**
Ryhmän toimintaperiaatteet, säännöt, tavoitteet, toiveet ja odotukset.
Kohti itseni näköistä elämää!
2. **Maanantai 26.3.2018 klo 14.00 – 15.30**
Hyvän arjen perusta - ruokailu, uni ja liikkuminen
3. **Maanantai 9.4.2018 klo 14.00 – 15.30**
Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen
4. **Maanantai 16.4.2018 klo 14.00 – 15.30**
Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely
5. **Maanantai 23.4.2018 klo 14.00 – 15.30**
Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto sekä sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet
6. **Torstai 3.5.2018 klo 14.00 – 15.30**
Hyvä elämä - Ole oman elämäsi tähti!

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

Kurssille osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Ota yhteyttä Oulun yleisterveyden ajanvaraukseen puh. 046 710 1063 28.2.2018 mennessä.

