

VOIMAVARANA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

*Itsemyötätunto, myötäinto ja
myötätuntuupumus*

VERKKOLUENTO

15.2.2021 KLO 17 -19

LUENNOITSIJOINA

SUSANNA POSIO

Kasvatustieteilijänä ja positiivisen psykologian asiantuntijana minua kiinnostaa ihmismieli ja ihmisten välinen vuorovaikutus. Olen löytänyt positiivisesta psykologiasta paljon ammennettavaa elämän vaikeina aikoina. Haluan auttaa ihmisiä kulkemaan kohti kukoistavampaa ja merkityksellisempää elämää.

REETTA YRTTIAHO

Kasvatustieteen koulutus ja yli kymmenen vuoden kokemus opettajan työstä, positiivisen psykologian sekä työ- ja organisaatiopsykologian opinnot ovat kehittäneet minusta hyvinvoinnin asiantuntijan. Intohimonani on edistää hyvinvointia niin yksilöiden kuin yhteisöjen tasolla, ja tietysti myös omassa elämässäni.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA KUULEMAAN

Mitä on positiivisen psykologian tiede ja kuinka meistä jokainen voi löytää siitä työkaluja ja voimavaroja omaan sekä läheistensä elämään.

”Jos haluat toisten olevan onnellisia, harjoita myötätuntoa.
Jos haluat itse olla onnellinen, harjoita myötätuntoa.”

- DALAI LAMA



Verkkoluento toteutetaan Microsoft Teams-sovelluksella. Osallistumista varten tarvitaan nettiyhteys sekä sähköpostiosoite.

Helpointa luennon seuraaminen on tietokoneella, mutta osallistuminen onnistuu myös älypuhelimella tai tabletilla.

Lähetämme osallistumislinkin sähköpostiin ennen luennon alkua.

Luento sisältää myös omaishoidon kokemusasiantuntija Kaisa Haapasen alustuksen aiheeseen.

Ilmoittautumiset 11.2. mennessä osoitteeseen lea.lindqvist@polli.fi

WWW.OPENMINDS.FI