

PIKKU NASTA, Leopardi 2019

Henkinen kriisinkestävyys

Esittely

Tavoite

Osallistuja tunnistaa erilaisia yksilöllisiä tapoja käyttäytyä kriisissä sekä osaa ottaa käyttöön erilaisia vuorovaikutuskeinoja auttaakseen ja tukeakseen kohdatessaan kriisissä olevan ihmisen. Osallistuja saa ymmärrystä ja keinoja oman psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Kenelle kurssi soveltuu

Kurssi sopii asiasta kiinnostuneille. Kurssi ei ole tarkoitettu itse akuuttia kriisiä lä-pikäyvälle.

Suosittelavat esitiedot

PikkuNASTA-harjoitukset ovat valtakunnallisia naisille kohdennettuja harjoituksia, jotka järjestetään vapaaehtoisten naisten voimin. Harjoitukseen osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kurssikokemusta tai ennakkotietoja tai -taitoja valitun kurssin aiheesta. Harjoitukseen osallistuminen vaatii normaalia terveyttä ja kuntoa. Koulutus on luonteeltaan pääosin kaikille naisille soveltuvaa peruskoulutusta.

Koulutuspaikka

Panssariprikaati, Parolannummi
Parolannummentie 298
13700 Parolannummi