

KURSUSE PEALKIRI	Mina ise olen enese vaimse tervise maastikuarhitekt
Lööklause	Tule ja õpi olema oma maastiku arhitekt!
Kursuse õppe eesmärk	Koolitus jõustab vaimse tervise eest hooli kandmisel
Oodatav tulemus osaleja jaoks	Osaleja mõistab enese osalmise vajadust enese elus ning leiab võimalusi ja võtab ette samme vaimse tervise eest hoolitsemisel
Aeg (kuupäevad ja kell):	01.oktoober 2025 kl 11.00-14.00
Kestvus (ak kokku)	3 tundi
Koht	ZOOM
Koolitajad:	Urve Tõnisson ja Merly Mägi
Eelregistreerimine:	LINK https://forms.office.com/r/JnytjyCUxM
Teemad :	
<i>Kohtumine 1</i>	Mis on vaimne tervis ja milline on minu vaimse tervise maastiku mure. Millal ma andsin ära ohjad ja kuidas see mind on mõjutanud? Mida ma saan teha, et enesele toeks olla ning vaimse tervise maastiku arhitektiks saada? Enesele maastikuplaani kujundamine.
Maksumus	60eur