



Keho ja mieli -ryhmä kiusaamista kokeneille

Tavoitteena on auttaa ymmärtämään mitä ahdistus on, ja löytämään konkreettisia keinoja ahdistuksen säätelyyn. Ryhmässä painottuu kehon ja mielen vahva yhteys toisiinsa.

Kehokeskeiset menetelmät ovat tärkeitä silloin, kun halutaan säädellä ahdistuneisuuden tunnetta. Ryhmässä käsitellään muun muassa kiusaamiskokemuksen herättämiä tunteita, ajatuksia ja kehollisia vaikutuksia. Ryhmän aikana jokainen pääsee harjoittelemaan matalan kynnyksen rauhoittumiskeinoja, ahdistuksen säätelykeinoja, sekä kehotietoisuusharjoituksia.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Jos olet 16–35-vuotias ja koet aiemman kiusaamiskokemuksen vaikuttavan edelleen elämääsi, olet lämpimästi tervetullut mukaan ryhmään. Ryhmä on suljettu turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi. Ryhmän koko on noin 6-8 henkilöä.

Ryhmään pääsee mukaan ottamalla suoraan yhteyttä soittamalla tai viestillä 27.1.2025 mennessä: Sari Paihonen (044 393 2522) tai Maija Korpisaari (044 393 2521).

TAPAHTUMAN TIEDOT



JÄRJESTÄJÄ

ODL TukiHelmi



PÄIVÄMÄÄRÄ

30.1.2025
4.2.2025
13.2.2025
21.2.2025
27.2.2025
13.3.2025
20.3.2025



AJANKOHTA

klo 13-14.30



SIJAINTI

Isokatu 47
3.kerros, tapaamistila Väläky



HINTA (€)

Maksuton