



Tule ryhmään, jos kaipaat lisää taitoja tunteiden käsittelyyn!

TUNTEET JA TAIDOT -ryhmä syksy 2024

maanantaisin 28.10.–16.12.2024 klo 17.15–19

Kriisikeskus Osviitassa, Sorinkatu 4C, 33100 TRE

Sinulla voi olla haasteita:

- kokea, eritellä ja ilmaista tunteitasi
- tunnistaa tarpeitasi ja tuoda niitä esiin rakentavasti – muiden tarpeet tuntuvat oikeammilta kuin omat
- tunnistaa ja asettaa rajasi
- olla itsellesi armollinen
- säädellä tunneperäisiä reaktioitasi.

Ryhmän tavoite on:

- oppia tunnistamaan, hyväksymään ja säätelemään omia tunteitaan niin, etteivät ne ohjaa käyttäytymään vahingollisella tavalla
- oppia itsemyötätuntoa ja turvan tunnetta kehoa kuunnellen.

Hyvä tietää:

- ryhmäkertojen välillä kotitehtävät tukevat taitojen opettelua
- ryhmä on suljettu ja vaatii sitoutumista
- ryhmästä kiinnostuneet henkilöt haastatellaan ennen ryhmää.

Ryhmän ohjaavat Polina Forsman ja Juri Silta.

**Ilmoittaudu ryhmään ma 14.10.2024 mennessä,
sähköpostilla osviitta@osviitta.fi**

