



mieli

Pirkanmaan
mielenterveys ry

Vuorovaikutuksen taitopaja

MITÄ? Ammatillisesti ohjattu vertaistuellinen ryhmä nuorille aikuisille

MISSÄ? Kriisikeskus Osviitta, Sorinkatu 4 C

MILLOIN? maanantaisin 9.9.-21.10.24 klo 17.30-19.30 (ei vkolla 42)

Oletko kohdannut haasteita vuorovaikutuksessa tai ihmissuhteissasi, ja olet valmis pohtimaan näitä asioita vertaisryhmässä? Ryhmän tavoitteena on tukea osallistujien hyvinvointia kehittämällä vuorovaikutustaitoja itsetuntemuksen kautta.

Opettelemme tunnistamaan vuorovaikutuksen haasteita, ja harjoittelempa parempia vuorovaikutustaitoja tukevia ajatus- ja toimintamalleja. Ryhmän teemat ja painotukset määräytyvät osittain osallistujien tarpeiden mukaan.

Jokaisella tapaamiskerralla perehdymme ohjaajien opastuksella yhteiseen teemaan, teemme siihen liittyviä harjoituksia tai keskustelemme pienryhmissä ja pareittain. Teemme myös lyhyitä rentoutumisen ja tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Taitopajan keskeisiä teemoja ovat mm. kuunteleminen, läsnäolo, empatia, omien ja toisten rajojen kunnioittaminen, joustavuus, erimielisyyksien ratkaiseminen, yhteyksien luominen muihin sekä yhteyksien ylläpitäminen.

Ryhmän ohjaavat Tiina Mäenpää ja Silja Elonheimo

Ilmoittautumiset ke 28.8.24 mennessä osviitta@osviitta.fi Kirjoita viestin otsikoksi Ilmoittautuminen Vuorovaikutuksen taitopajaan. Ilmoita sähköpostissa nimesi ja puhelinnumerosi lyhyttä haastattelua varten. Kaikki osallistujat haastatellaan 30.8. mennessä.