



TUDY-tunneryhmä

Oletko kiinnostunut omasta itsestäsi ja valmis kohtaamaan

PELON, VIHAN, SYLLISYYDEN JA HÄPEÄN?

Miten pelko näkyy sinussa? Oletko häpeä-ihminen? Oletko aina huolissasi? Koetko jatkuvaa syyllisyyttä? **Haluatko vastauksia näihin kysymyksiin ja oppia tuntemaan itseäsi?**

Tule mukaan tunneryhmään **torstaina 11.2.2010 klo 18-20** NEO - eheä oloon, Hallituskatu 10 B, 2. krs.

Tunteiden dynaamikkaa -ryhmä on kokonaisuus, jossa tunteet puhuvat; sanoina, äänenpainoina, katseina, kehon kielenä, tunnelmien siirtymisenä. Yhden jäsenen avautuminen voi avata koko ryhmää. Ryhmän jokainen jäsen peilaa itseään ryhmässä. Syntyy dynaaminen prosessi, jonka hallinta edellyttää hienovaraista "ohjaamista".

Ryhmä on tarkoitettu kaikille itsestä ja omista tunteista kiinnostuneille. Tunteiden prosessointi on jatkuva, koko elämän kestävä prosessi. Ryhmä auttaa sinua pysähtymään, kuuntelemaan tunne-elämää, kehoa, paria tai ryhmää. Tarkoitus on auttaa ryhmäläisiä arkipäivän tilanteissa tunnistamaan niihin liittyvät tunteet ja prosessoimaan ne.

Ryhmä on tarkoitettu myös PVT-hoidossa käyneille ja hoidossa oleville "tukihoitona", mutta hoidot eivät ole edellytys ryhmään osallistumiselle. Riittää, että olet kiinnostunut itsesi kehittämisestä.

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen ja kolmas torstai kello 18-20. Osallistumismaksu on 15 euroa kokoontumiskerralta.

Ryhmään ilmoittautuminen:

Pirkko-Liisa Niskanen, pirkko-liisa.niskanen@eheaolo.fi, p. 040 774 3616