

Psykodraama viikonloppuryhmä Helsingissä 25.10.–26.10.2025

VIHA



***Vältteletkö vihaa? Oletko oppinut miellyttämään ja unohtanut omat tarpeesi?
Haluatko oppia ilmaisemaan vihaa rakentavasti, vahvistamaan rajojasi ja
parantamaan ihmissuhteitasi?***

Tämä psykodraamaviikonloppu tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden tutkia vihan vaikutusta elämäsi vuorovaikutussuhteissa. Viha on pohjimmiltaan elämänvoimaa sisältävää energiaa, joka auttaa meitä puolustamaan rajojamme, ilmaisemaan itseämme sekä toimii eteenpäin vievänä voimana. Jos viha on tukahdutettu tai sitä ei ole opittu käsittelemään, se voi ilmetä monin haitallisin tavoin: esimerkiksi ahdistuksena, masennuksena, miellyttämisenä ja liiallisena kiltteyttenä, rajattomuutena, uupumuksena. Vapautumalla tukahdutetun vihan taakasta voit suunnata sen energian kohti henkilökohtaista kasvua ja hyvinvointia. Psykodraaman kokemuksellisten menetelmien avulla löydät uusia tapoja kohdata ja käsitellä vihaa. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään.

Tapaamme: la 25.10. klo 10-17 ja su 26.10. klo 10-16 (molempiin päiviin sitoudutaan)

Tapaamispaikka: MindFaculty Oy, Apollonkatu 11 A, 00100 Hki

Tapaamispaikka: MindFaculty Oy:n tilat Helsingin Etu-Töölössä, osoitteessa Apollonkatu 11 A

Ryhmän koko: max 8 henkilöä. Haastattelen kaikki uudet osallistujat ennen ryhmän alkua. Ryhmä ei sovellu akuutissa kriisissä oleville.

Osallistumismaksu: 280€

Early bird hinta 260€, kun ilmoittaudut mukaan 14.9. mennessä.



Lisätiedot ja ilmoittautuminen: irene.etasalo@gmail.com

Ohjaajana toimii Irene Etäsalo: *sertifioitu psykodraamaohjaaja (CP), terapeutti ITT®, Työnohjaaja (STOry), RVO® ja mindfulness ohjaaja CFM®/MBSR*

www.ireneetasalo.fi, ig: @ireneetasalo

