

6 viikon terapeuttilinen kasvuryhmä psykodraaman keinoin alkaa Helsingissä to 6.11.2025 iltatoteutuksena



Toistuuko elämäsi ihmissuhteissa kaava, joka estää elämän virtausta vapaana? Tunnetko toisinaan elämää rajoittavaa häpeää, syyllisyyttä, yksinäisyyttä tai kelpaamattomuuden tunnetta? Haluaisitko lisää voimavaroja ja tilaa iloon ja elämään - siihen ainoaan, jota nyt elät?

Ohjaan 6 viikon pituisen terapeuttilisen kasvuryhmän turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä toiminnallisia ja kokemuksellisesti vaikuttavia psykodraamamenetelmiä hyödyntäen. Kyseessä on pienryhmä, jossa jokaisella on mahdollisuus yksilölliseen päähenkilötyöskentelyyn mitä tahansa elämänsä kohtaa tutkiakseen ja itsetuntemustaan syventääkseen. Tämä ryhmä voi olla erityinen paikka tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään.

Tapaamiskerrat torstaisin klo 17.30 - 20.00 (kaikkiin kertoihin sitoudutaan)

6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. ja 11.12.2025

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

Ryhmän koko: 4 -5 henkilöä. Haastattelen kaikki uudet osallistujat ennen ryhmän alkua. Ryhmä ei sovellu akuutissa kriisissä oleville.

Osallistumismaksu: 299€ / osallistuja (alle 50€/vko). Yritysassiakkeille hintaan lisätään alv 25,5%. Maksu 2 osassa mahdollinen, laskutuslisällä 5€.

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

