



Psykodraama viikonloppuryhmä

EI! TERVEEN AGGRESSION VOIMA

Rajat & yhteys. Tilaa uusiutumiseen ja elämänvoimalle

Helsingissä 24.10.-25.10.2026

IRENE ETÄSALO

Millainen suhde sinulla on sanaan EI? Milloin rajasi ovat olleet selkeitä ja milloin niiden asettaminen on ollut vaikeaa? Miten ilmaiset tahtoasi, pidät kiinni omista rajoistasi ja säilytät samalla yhteyden toisiin? Mitä uutta voi syntyä, kun terve aggressio saa tilaa?

Tässä kokemuksellisessa ja toiminnallisessa psykodraamaryhmässä tutkimme tervettä aggressiota psyykkisenä elämänvoimana, joka tukee rajojen asettamista, eriytymistä, yhteyttä ja kasvua. Tutkimme myös tukahdutetun vihan, ilmaisemattoman aggression ja rajojen puuttumisen vaikutuksia omassa elämässä sekä sitä, miten nämä kokemukset voivat näkyä ihmissuhteissa, perheessä, sukupolvien ketjussa tai työpaikalla. Psykodraaman keinoin tutkimme omia kokemuksiamme, roolejamme ja vuorovaikutussuhteitamme sekä rakennamme tilaa uudelleen toimintatavoille ja uusiutumiseen.

Psykodraama tarjoaa kokemuksellisen tavan kohdata oma tarina. Näyttämöllä voidaan antaa ääni keskeneräisille keskusteluille, näkymättömäksi jääneille tarpeille, vaietuille tunteille ja perityille rooleille. Työskentelyssä yhdistyvät toiminnallisuus, tunnekokemus, jakaminen ja ryhmän vertaistuellinen ja kannatteleva peili. Tervetuloa tutkimaan, mitä haluat kantaa eteenpäin ja mistä on aika päästää irti.

Psykodraamaryhmässä löydät uudenlaista tilaa sisäiselle vapaudelle, ilolle ja itsemyötätunnolle. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään.

Tapaamme: la 24.10. klo 10–16/17 ja su 25.10. klo 10–16 (molempiin päiviin sitoudutaan)

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

Ryhmän koko: 5–8 henkilöä. Mikäli et ole aiemmin ryhmissäni ollut, sovimme ennen ryhmän alkua lyhyen n. 20 min tutustumishetken puhelimitse ryhmään liittyvien teemojen osalta..

Osallistumismaksu: 280€

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: irene.etasalo@gmail.com

Ohjaajana toimii Irene Etäsalo: sertifioitu psykodraamaohjaaja (CP), Ihminen tavattavissa terapeutti ITT®, TRE® -ohjaaja, Työnohjaaja (STORY), RVO®, mindfulness ohjaaja CFM®/MBSR, MBA-koulutuksessa.

www.ireneetasalo.fi, ig: @ireneetasalo

