

Psykodraama viikonloppuryhmä Helsingissä 20.9.-21.9.2025

HÄPEÄ JA SYYLLISYYT



Tuntuuko sinusta siltä, että kannat sisälläsi jatkuvaa riittämättömyyden tai vääränlaisuuden tunnetta? Onko sisäinen kriitikko alati äänessä? Koetko syyllisyyttä asioista, joista et ehkä ole edes vastuussa?

Tämä psykodraamaviikonloppu tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden tutkia ja työstää tunteita, jotka niin usein ohjailevat elämäämme piilosta käsin: häpeää ja syyllisyyttä. Nämä kaksi tunnetta kietoutuvat usein yhteen. Ne voivat estää meitä elämästä täyttä ja vapaata elämää, jähmettää meidät menneisyyden kahleisiin, eristäen meidät aidosta itsestämme ja yhteydestä muihin sekä vaikuttaen alitajuisesti käyttäytymiseemme ja ihmissuhteisiimme.

Psykodraaman ryhmäterapeutistien ja kokemuksellisten menetelmien avulla voimme astua ulos sanattomuudesta ja löytää uusia tapoja kohdata nämä tunteet. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään. Ryhmässä teoreettista alustusta ja virittäytymistä aiheen tiimoilta.

Tapaamme: la 20.9. klo 10-17 ja su 21.9. 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 14.8. 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

