



## 6 viikon terapeuttinen kasvuryhmä psykodraaman keinoin alkaa Helsingissä ma 4.5.2026 aamupvätoteutuksena

***Tunnetko toisinaan elämää rajoittavaa häpeää, syyllisyyttä, ulkopuolisuutta tai arvottomuuden tunnetta? Mikä on suhteesi terveeseen vihaan? Haluaisitko lisää voimavaroja, terveitä rajoja sekä tilaa iloon ja elämään - siihen ainoaan, jota nyt elät?***

Ohjaan 6 viikon pituisen terapeuttisen kasvuryhmän turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä toiminnallisia ja kokemuksellisesti vaikuttavia psykodraamamenetelmiä hyödyntäen. Kyseessä on pienryhmä, jossa jokaisella on mahdollisuus yksilölliseen päähenkilötyöskentelyyn ryhmän tukemana mitä tahansa elämänsä kohtaa kokemuksellisesti läpieläen ja uudelleen jäsentäen ja siten itsetuntemustaan syventäen. 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 maanantaisin klo 10.00 - 12.30 (kaikkiin kertoihin sitoudutaan)**

4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6. ja 8.6.

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

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

**Osallistumismaksu:** 299€ / osallistuja (alle 50€/vko). Ryhmä toimii erinomaisesti myös työhyvinvointia tukevana. Yrityksen ollessa maksajana hintaan lisätään + alv. 25,5%. Maksu osissa on myös mahdollinen.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:** [irene.etasalo@gmail.com](mailto:irene.etasalo@gmail.com)

**Ohjaajana toimii Irene Etäsalo:** sertifioitu psykodraamaohjaaja (CP), Ihminen tavattavissa terapeutti IIT<sup>®</sup>, TRE<sup>®</sup> -ohjaaja, Työnohjaaja (STOry), RVO<sup>®</sup>, mindfulness ohjaaja CFM<sup>®</sup>/MBSR, MBA-koulutuksessa.

