



Psykodraamaryhmä alkaa tammikuussa 2023

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa, keskiviikkoisin 18.1 - 29.3.2023¹ klo 17:00 - 20:30
Sinisessä huoneessa Lapinlahden Lähteellä, Lapinlahdenpolku 8, Helsinki

Mitä psykodraama on?

Psykodraama on toiminnallisen ryhmäterapien muoto. Siinä esitetään asioita draaman kautta, eri tekniikoita ja menetelmiä käyttäen. Löydetään ryhmän spontaanisuuden ja luovuuden kautta uusia ratkaisuja. Erityisiä esiintymistaitoja ei vaadita!

Tule mukaan jos

... sinulla on arjen haasteita

- o omien tarpeiden tunnistamisessa: ”Mitä minä oikein haluan?”
- o omien rajojen asettamisessa; pyrit kontrolloimaan kaikkea, väsyit
- o omien tunteiden ilmaisussa

... tai haluat kehittää asioita, kuten

- o valintatilanteiden selkeyttäminen
- o uusien näkökulmien löytäminen elämäntilanteisiin
- o oman luovuuden ja spontaanisuuden kehittäminen

¹ (v. 8 tauko 22.2.2023)

Ota yhteyttä, jos olet kiinnostunut, niin keskustellaan ja saat lisätietoa.

Ohjaajana toimii sertifioitu psykodraamaohjaaja ja työyhteisösovittelija Carola Fortelius-Sarén.

Ryhmään valitaan enintään 8 henkilöä. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa.

Osallistumismaksu on 500 €, maksetaan kertamaksuna kurssin alussa.

Ryhmä on suljettu ja vaatii sitoutumista ja vaitiolovelvollisuutta.



Mikäli osallistuminen kiinnostaa, ota yhteyttä ke 4.1.2023 mennessä

sähköpostilla carola.fortelius@icloud.com

tai laita teksti-/WhatsApp-viesti numeroon 040 - 554 2759

