

**Psykodraamaan tutustumispäivä Helsingissä su 19.1.2025**

## **Teemana: uusi vuosi, uusi alku**



***Uusi vuosi, uusi alku. Mitä tahdot elämääsi lisää, mistä kenties on jo aika luopua? Tervetuloa tutkimaan, mitä vuosi 2025 sinulle voisi tarjota***

Päivän aikana tutkimme teemaa ryhmän tarpeiden mukaisesti toiminnallisesti lyhyitä psykodraamallisia menetelmiä hyödyntäen.

Psykodraama on kokemuksellisesti vaikuttava ryhmäterapiamuoto, jonka avulla voit vahvistaa itsetuntemustasi tutkien omaa sisäistä maailmaa sekä vuorovaikutussuhteita toiminnallisten menetelmien avulla. Menetelmän avulla kukin voi tulla nähdyksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään koulutetun ohjaajan ja ryhmän vertaistuella luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään.

**Tapaaminen: sunnuntai 19.1.2025 klo 10.00 - 14.00**

**Tapaamispaikka:** MindFaculty Oy:n tilat Helsingin Etu-Töölössä, Apollonkatu 11 A  
**Ryhmän koko:** 6-10 henkilöä.

**Osallistumismaksu:** 49€ (sis. alv 25,5%) / osallistuja.

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

Ohjaajana toimii Irene Etäsalo, sertifioitu psykodraamaohjaaja (CP), Ihminen tavattavissa terapeutti ITT® ja mindfulness ohjaaja CFM®

[www.ireneetasalo.fi](http://www.ireneetasalo.fi)