

SomeBody® -ryhmä



Ryhmässä harjoitellaan keho- ja tunnetietoisuus-, tunne- ja sosiaalisia taitoja. Ryhmä parantaa itsetuntemusta sekä vahvistaa ja eheyttää minäkuvaa, itsetuntoa sekä lisää kykyä toimia arjessa omissa sosiaalisissa suhteissa. Ryhmässä huomioidaan neurokirjon haasteita ja kiusaamiskokemusten seurauksia. Ryhmä on maksuton ja suunnattu aikuisille.

Aika: Tiistaisin alkaen 17.9- 19.11.2019, klo 15-16.30 (10 krt)

Paikka: Setlementti Tampere ry, Nalkalankatu 12 G, (1krs), Tampere

Haku: 1.9.2019 asti. Osallistuminen edellyttää sitoutumista.

Tiedustelut ja haastatteluun ilmoittautuminen:

Nina Tikkanen, neuropsykiatrinen valmentaja, Omavoima puh: 040 708 4030

Mari McAlester, vastaava kriisityöntekijä, Kiusatut puh: 050 515 1489



samk



Rahoitettu Euroopan unionin
perusoikeus-, tasa-arvo- ja
kansalaisuusohjelman
(2014-2020) tuella

Setlementti
Tampere

