

KIUSATTUJEN viikonloppuryhmä aikuisille

Purkua ja voimavaroja

Oletko joutunut elämässäsi kiusatuksi? Haluatko käsitellä kiusaamiskokemuksia pienryhmässä turvallisesti ja intensiivisesti sekä saada vertaistukea ja löytää keinoja selviytymiseen? Nyt sinulla on siihen mahdollisuus!



Yhteensä kolme tapaamista lauantaisin 20.11.-4.12.2021 klo 10-14

Paikka: Nalkalan setlementtitalo, Nalkalankatu 12 G, Tampere

Mukaan mahtuu 6 Pirkanmaalla asuvaa aikuista. Aiheita ovat kiusaamisen käsitteleminen, tunteiden työstäminen sekä omien voimavarojen vahvistaminen. Päivien aikana tehdään joitakin kehollisia ja toiminnallisia harjoituksia. Työskentelyssä ja tilassa huomioidaan turvavälit.

(Koronatilanteen sitä vaatiessa ryhmä on myös mahdollista järjestää verkossa)

Ryhmä on maksuton ja sitä ohjaa kaksi ammattilaista. Osallistujat tavataan ennen ryhmän alkua.

Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Lounas omakustanteinen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Camilla Polviander/p.050 515 1489 /camilla.polviander(at)setlementtitampere.fi

KIUSATUT

**Setlementti
Tampere**

