

# ERITYISVOIMIA TYÖELÄMÄÄN - RYHMÄ

Erityisvoimia työelämään -ryhmässä pääset pienessä ja turvallisessa vertaisryhmässä pohtimaan opiskeluihin ja työllistymiseen liittyviä tunteita. Saat myös konkreettisia vinkkejä ja työkaluja sujuvan arjen ja työelämätaitojen vahvistumisen tueksi. Tarkemmat työstettävät teemat valikoituvat valmennuksen osallistujille tehdyn ennakkokyselyn perusteella.

## RYHMÄ SISÄLTÄÄ 5 X 1,5 H MITTAISTA KERTAA:

1. VKO 8: KE 23.2. KLO 18-19.30
2. VKO 10: KE 9.3. KLO 18-19.39
3. VKO 12: KE 23.3. KLO 18-19.30
4. VKO 14: KE 6.4. KLO 18-19.30
5. kerta erikseen sovittavana ajankohtana touko-kesäkuussa

Lähtökohtana on kasvokkaiset tapaamiset Erkkilänkadun toimitilassa.

Korona- tms. mahdollisuus siirtyä myös etätoteutukseen tai toteuttaa hybridimallilla

Pienryhmän koko on max. 4hlö

## KÄSITELTÄVIÄ TEEMOJA VOIVAT OLLA ESIMERKIKSI:

1. Omien vahvuuksien tarkastelu ja niistä voimaantuminen
2. Oman osaamisen ja taitojen sanoittaminen ja cv:n teko opastetusti
3. Työssä jaksamista ja onnistumisesta tukevien taitojen vahvistaminen: vuorovaikutus, palautetaidot, omat rajat, avun pyytäminen
4. Työllistymiseen liittyvien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen: pelko, jännitys, epävarmuus, riittämättömyyden tunteet, häpeä, syyllisyys ja keinot tulla toimeen tunteiden kanssa.
5. Resilienssi ja joustavuustaidot - muutostilanteiden sietäminen
6. Työnhakuun ja uuteen elämäntilanteeseen liittyvien haitallisten ajatusmallien tunnistaminen ja niistä irtipäästäminen
7. Itsemtyötuntoiset harjoitukset arjessa ja hyvinvoinnin tukena.
8. Työn/opiskeluarjen ja omanlaisen hyvän arjen rakennuspalikat.
9. Voimaantuminen ja kokemusten jakaminen vertaisten, samassa tilanteessa olevien kanssa.

Valitse näistä itsellesi kolme tärkeintä ja kerro niistä omalle työnteekijällesi. Hän välittää tietoa ohjaajalle ennen ryhmän alkua.

VALMENTAJANA TOIMII [RIIKKA SEPPÄLÄ](#).

Hän on mm:

- Nepsyvalmentaja
- Työyhteisövalmentaja ja työelämäasiantuntija
- Kansainvälisesti sertifioitunut tunnetaitokouluttaja (Brene Brown Dare to Lead -fasilitaattori)
- HOT-hyväksymis- ja omistautumisterapien menetelmien osaaja

Lisätietoa Riikasta voit lukea [nepro.fi](http://nepro.fi) kotisivuilta tai [www.riikkaseppala.fi](http://www.riikkaseppala.fi)

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!