

Irti häpeästä

Ryhmässä pääset turvallisessa ilmapiirissä tutustumaan häpeään tunteena, kehittämään omaa häpeänsietokykyä ja saat helposti arkeen vietäviä harjoituksia jotka auttavat sinua tulla paremmin sen kanssa toimeen.

Ryhmä on Oma väylä
-kuntoutuksen
pienryhmätoimintaa

Irti häpeästä -ajat.

Keskiviikkoisin Erkkilänkadulla

17.8. klo 18-19.30

31.8. klo 18-19.30

14.9. klo 18-19.30

28.9. klo.18-19.30

12.10. klo 18-19.30

Lisäksi saat tukea:

- itsetuntemuksen kehittämiseen
- epävarmuuden sietämiseen
- itsekriittisyydestä luopumiseen
- vertailusta irti päästämiseen
- rajojen asettamiseen

Ilmoittautuminen:

Viestillä puh. 050-3712000

Riikka Seppälä