



OMAN ELÄMÄN
STARA

ESR+ -HANKE 2023-2026

**KEVÄÄN VALMENNUKSET
ALKAVAT 6.2.2025**

**ILMOITTAUDU
MUKAAN!**

Koetko haasteita arjenhallinnassa, työelämässä tai opiskeluissa?

Tunnistatko itsessäsi nepsy-piirteitä tai traumaoireita, jotka vaikuttavat toimintakykyysi?

Tule mukaan etsimään ratkaisuja ryhmävalmennuksiimme!

Ryhmävalmennusten ohella tarjoamme myös yksilöohjausta sekä tukea työllistymisen polulle. Ryhmävalmennukset toteutetaan 8-10 viikon kokonaisuutena ja toivomme sitoutumista koko valmennusjakson ajaksi.

Osallistuminen on maksutonta.

Nepsy-piirteet voimavaraksi Tiistaisin 10-12

Valmennuksessa tutustutaan neuropsykiatrisiin piirteisiin ja pyrimme löytämään keinoja selviytyä niiden kanssa niin arjessa kuin työelämässäkin. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. arjenhallinta, sosiaaliset taidot, tunnetaidot, oma hyvinvointi ja pystyvä minä.

Traumaoireiden vakauttaminen Keskiviikkoisin 10-12

Elämän vaikeat kokemukset voivat jättää jälkiä, jotka vaikuttavat laajasti niin ihmissuhteisiin, arjenhallintaan kuin työssä pärjäämiseen. Ryhmässä keskustelemme traumaoireista ja niiden vaikutuksesta omaan elämään. Tutustumme myös erilaisiin traumaoireiden vakauttamisen keinoihin.

Osallisuusmitali Torstaisin 10-12

Valmennusjakson aikana pyritään vahvistamaan yhteyden, merkityksellisyyden ja autonomian kokemusta retkien, yhteisen tekemisen ja keskustelun keinoin.

Taitoa töihin -valmennus ja työpajat

Taitoa töihin valmennuksessa keskitytään niin työelämään kuin työnhakuprosessiin. Valmennus toteutetaan syksyn aikana muiden valmennusten ohella luentoina sekä työpajoina. Työpajoissa pääset mm. työstämään omaa CV:tä sekä harjoittelemaan työelämätaitoja. Sisältö muokataan osallistujien tarpeita huomioiden.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Tina Dahlqvist 040 7308553
tina.dahlqvist@vihreakeidas.fi

Anu Turunen 040 7307709
anu.turunen@vihreakeidas.fi



VALMENNUKSET PIDETÄÄN
METSÄLÄSSÄ KÄPYLÄN
JUNA-ASEMAN LÄHELLÄ.

**OSOITE: LÄKKISEPÄNTIE 3,
00620 HELSINKI**

