



OMAN ELÄMÄN
STARA

ESR+ -HANKE 2023-2026

**Nepsy-piirteiset
ja traumataustaiset
kohti parempaa
osallisuutta ja työelämää**

Valmennukset alkavat tiistaina **27.1.2026**

**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 työllistymiseen. Ryhmävalmennukset toteutetaan 8 viikon kokonaisuutena ja toivomme sitoutumista koko valmennusjakson ajaksi. Osallistuminen on maksutonta ja diagnoosia ei vaadita.



Nepsy-piirteet voimavaraksi - tiistaisin klo 10–12

Tutustumme neuropsykiatriin piirteisiin ja pyrimme löytämään keinoja selvittää niiden kanssa niin arjessa kuin työelämässäkin. Käsiteltäviä aiheita ovat arjenhallinta, sosiaaliset- ja tunnetaidot, oma hyvinvointi ja pystyvä minä.



Traumaoireiden vakauttaminen - keskiviikkoisin klo 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 klo 10–12

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



Taitoa töihin -valmennus ja työpajat

Valmennuksessa keskitytään työelämään ja työnhakuprosessiin. Valmennus toteutetaan kevään aikana muiden valmennusten ohella luentoina sekä työpajoina. Työpajoissa pääset mm. työstämään omaa CV:tä sekä harjoittelemaan työelämätaitoja. Sisältö muokataan osallistujien tarpeita huomioiden.



Valmennukset pidetään osoitteessa
Läkkisepäntie 3, 00620 Helsinki.

Ilmoittaudu tai kysy lisää:

Tina Dahlqvist 040 7308553
tina.dahlqvist@vihreakeidas.fi

Anu Turunen 040 7307709
anu.turunen@vihreakeidas.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



OMAN ELÄMÄN
STARA
ESR+ -HANKE 2023-2026