

Minä jaksan –ryhmä Mikkelissä

Virtaa ja vertaistukea työssä jaksamiseen!

Minä jaksan –ryhmä on tarkoitettu työntekijöille, jotka kokevat haasteita omassa jaksamisessaan ja ovat kiinnostuneita vahvistamaan voimavarojaan ja stressinhallinnankeinojaan työssä jaksamisen tukemiseksi ja työuupumuksen ehkäisemiseksi.



Aika: Torstaisin 18.10, 1.11, 15.11, 29.11. sekä 13.12.2018 klo 14.30–16.30
Paikka: Terveystalo Mikkelä Maaherrankatu 19, kokoushuone

Ryhmän tavoitteena on:

- Omien voimavarojen, kuormitustekijöiden ja tilanteen tutkiminen
- Stressinhallintakeinojen vahvistaminen
- Omien toiminta- ja ajatusmallien tunnistaminen
- Uusien näkökulmien löytäminen ja elämänlaatuun vaikuttaminen
- Vertaistuen ja kokemusten jakamisen mahdollistaminen samassa tilanteessa olevien kesken luottamuksellisessa ja sallivassa ilmapiirissä

Ryhmän työskentelyyn kuuluu mm. psykologin alustuksia, pohdinta- ja välitehtäviä, voimaannuttavia harjoituksia sekä yhteisiä keskusteluja.

Ryhmään mahtuu 6–8 henkilöä.

Ryhmän hinta on 509 €+ alv 24 %/hlö, 631,15 € sis. alv 24%/hlö.

Ilmoittautuminen: Osallistuaksesi ryhmään, ota yhteyttä työterveyslääkäriisi tai -hoitajaan. Ryhmään osallistumisen voi kustantaa työnantajasi työterveyslääkäriin tai -hoitajan läheteellä (tarkista asia omalta työnantajaltasi, samoin kuin työajan käyttäminen ryhmään), tai voit tulla mukaan myös omakustanteisesti ilman lähetettä.

Lämpimästi tervetuloa pitämään huolta itsestäsi!

Ryhmän vetäjänä toimii työterveyspsykologi Hannele Karhu

Lisätiedustelut: hannele.karhu@terveystalo.com

Terveystalo