



Voimauttava ryhmä jännittäjille

Avittajan ja Ekamin maksuton pienryhmä 18–29-vuotiaille on tukenasi. Ryhmän tavoitteena on auttaa sinua löytämään keinoja pärjätä jännittämisen tunteen kanssa, jotta se ei rajoittaisi arkeasi. Ryhmästä saat tukea esimerkiksi opinnoissa pärjäämiseen, työharjoitteluun ja työelämään siirtymiseen. Pääset harjoittelemaan turvallisesti oman mukavuusalueen laajentamista ja vahvistamaan tunnetta omasta selviytymisestä. Ryhmässä käsitellään muun muassa jännittämiseen liittyviä tuntemuksia, minäkuvaa ja itsesäätelyä.

**Ilmoittaudu 31.3.2026
mennessä:**

Jenni Lehtinen

044 777 0442

jenni.lehtinen@sotek.fi

Mari Ukkonen

050 581 7324

mari.ukkonen@ekami.fi

8.4.–27.5.2026

keskiviikkoisin klo 8.30–10.00

yhteensä 8 kertaa

Ekami Haminan kampus

tila D108 (oppilashuollon käytävän päässä)

Ohjaajat:

Jenni Lehtinen ja

Mari Ukkonen

*Maksuton
Tarjolla pientä aamupalaa!*



AVITTAJA
www.sotek.fi/avittaja

