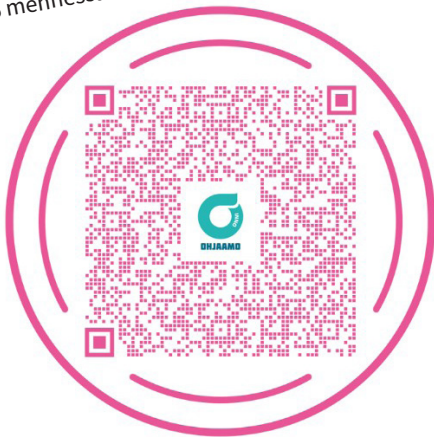


*Kaipaatko
vertaistukea ja
vinkkejä jännityksen
lieventämiseksi?*

Voimauttava ryhmä jännittäjille

Avittajan ja Ohjaamojen Onnin maksuton pienryhmä 18–29-vuotiaille on tukenasi. Ryhmän tavoitteena on auttaa sinua löytämään keinoja pärjätä jännittämisen tunteen kanssa ilman, että se rajoittaisi arkeasi ja hakeutumistasi koulutukseen tai työelämään. Pääset harjoittelemaan turvallisesti oman mukavuusalueen laajentamista ja vahvistamaan tunnetta omasta selviytymisestä. Ryhmässä käsitellään mm. jännittämiseen liittyviä tuntemuksia, minäkuva ja itsesäätelyä.

Ilmoittaudu
25.2.2026 mennessä



Ilmoittautumiset QR-koodista avautuvan linkin kautta.
Kysy tarvittaessa apua ilmoittautumiseen Jenniltä,
puh. 044 777 0442 tai Ohjaamosta, puh. 040 184 2845.

10.3.–28.4.2026
tiistaisin klo 16–18
yhteensä 8 kertaa

Yhteisötila Messi
Kirkkokatu 22
48100 Kotka

Maksuton

Ohjaajat:
Jenni Lehtinen ja
Jaana Vehviläinen