



9.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10.
6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11.



Rauhaa ja varmuutta – rentoutusryhmä nuorille



Jännittääkö sosiaaliset tilanteet?

Tule mukaan ryhmään, jossa saat harjoitella rentoutumisen keinoja ja altistua sosiaalisille tilanteille lempeästi ja turvallisesti – kerran viikossa.

Miksi tämä ryhmä?

Jännitys nostaa kehon ja mielen vireystilaa. Kun opimme rentoutumaan, voimme paremmin kohdata arjen haasteet, palautua ja olla läsnä omassa elämässämme. Tässä ryhmässä saat tukea, työkaluja ja tilaa olla juuri sellainen kuin olet.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Rentoutus- ja hengitysharjoituksia
- Lempeää vuorovaikutusta ja sosiaalista altistumista
 - Läsnäoloa ja kehoitietoisuutta
 - Vertaistukea ja yhteyttä toisiinsa

Maksuton

Kenelle?

Nuorille, jotka kokevat sosiaaliset tilanteet jännittäviksi ja haluavat oppia rentoutumaan sekä vahvistaa omaa hyvinvointiaan.

Milloin ja missä?

Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa 9.10.–27.11. torstaisin klo 18.45 osoitteessa Tikankatu 5, Kotka – paikkoja rajoitetusti!

ilmoittaudu mukaan ja ota askel kohti rauhallisempaa arkea. Voit ilmoittautua niihin tapaamisiin, jotka sopivat sinulle. Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Jenni Lehtinen, 044 777 0442
(voit laittaa esimerkiksi WhatsApp-viestin) tai
jenni.lehtinen@sotek.fi

Sosiaalinen jännittäminen ilmenee eri tavoin eri ihmisillä. Se on tilanteeseen nähden voimakasta jännittämistä ja ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa, mikä hankaloittaa tilanteessa olemista. Sosiaalisesta jännittämisestä voi liittyä ahdistuksen lisäksi fyysisiä oireita, kuten hikoilua, punastumista, sydämen tykytystä, käsien vapinaa, suun kuivumista ja tunteita vatsassa.

AVITTAJA
www.sotek.fi/avittaja


Soteksäitiö