



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



Uskalla olla oma itsesi – taiteen avulla!



Jännittääkö sosiaaliset tilanteet?

Et ole yksin. Moni kokee esiintymisen, ryhmätilanteet tai uuden ihmisen kohtaamisen jännittäväksi.

Tervetuloa mukaan harrastukseen, jossa yhdistyvät draama, esiintymistaito ja maalaus!

Taideryhmässä harjoitellaan sosiaalisia taitoja, ilmaisua ja itsevarmuutta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Saat olla oma itsesi – ja tulla kohdatuksi juuri sellaisena kuin olet.

Kenelle?

Nuorille, jotka kaipaavat tukea sosiaaliin tilanteisiin, haluavat kehittää itseään ja löytää uusia tapoja ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan.

Miksi mukaan?

- Vertaistukea ja yhteisöllisyyttä
- Luovaa tekemistä ja itseilmaisua
- Rohkeuden ja itsevarmuuden kasvua
- Turvallinen tila harjoitella jännittäviä tilanteita

Maksuton

Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa 9.10.–27.11. torstaisin klo 17.00 osoitteessa Tikankatu 5, Kotka – paikkoja rajoitetusti!

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. Sosiaalisessa jännittämiseen voi liittyä ahdistuksen lisäksi fyysisiä oireita, kuten hikoilua, punastumista, sydämen tykytystä, käsien vapinaa, suun kuivumista ja tunteita vatsassa.

AVITTAJA
www.sotek.fi/avittaja

S
Soteksäitiö