

Tulossa!

Marraskuussa!



Jännittäjäryhmä Zoomissa

Ryhmä sopii sinulle, jolla on esimerkiksi esiintymisjännitystä tai jännittämistä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Sisältö:

- sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvät taustatekijät, ilmenemismuodot ja yleisyys
- jännittämisen kokemusta ylläpitävät tavat
- keinoja käsitellä omaa tilannetta
- harjoituksia ja tehtäviä

Leppoisa tunnelma mukavassa seurassa, ohjaajalla omakohtaista kokemusta jännittämisestä. Osallistuminen edellyttää vuorovaikutuksessa olemista sekä kuvan että äänen välityksellä.

Enintään 8 osallistujaa. Omavastuu 20 €.

Torstai-iltaisoin 4.11., 11.11., 18.11. ja 25.11. klo 17:30 - 19.

Ilmoittautuminen käynnissä, ks. linkki!

