

Palaako pinnasi herkästi?

Toimitko raivostuessasi tavoilla, joita kadut jälkeenpäin?



Tule opettelemaan yhdessä parempaa suuttumuksen hallintaa

Kuumakaisasta cooliksi - ryhmä

Kenelle: Ryhmä on tarkoitettu naisille, joilla on vaikeuksia hallita suuttumustaan ja aggressiivista käyttäytymistä.

Mitä: Ryhmässä opetellaan tunnistamaan luento- ja harjoitusten kautta, mitä itselle tapahtuu suuttuessa. Työskentely auttaa ymmärtämään omaa käytöstä ja lisäämään suuttumuksen hallinnan taitoja eri tilanteissa. Tavoitteena on löytää vaihtoehtoisia tapoja ilmaista suuttumusta ja oppia käyttäytymään rakentavasti mutta jäämäkästi silloinkin, kun on vihainen.

Ryhmään otetaan 5-8 naista. Ohjaajat tapaavat ennen ryhmän alkamista jokaisen ryhmästä kiinnostuneen henkilökohtaisesti, ja siinä arvioidaan yhdessä ryhmän soveltuvuutta. Ryhmä on suljettu, luottamuksellinen ja maksuton.

Milloin: Keväällä 2020, kokoontuu viikoittain arki-iltaisain yhteensä 9 kertaa.

Missä: Nalkalan setlementtitalo, Nalkalankatu 12 G, Tampere

Ohjaajat: Väkivalta- ja kriisityön yksikön kriisityöntekijät, joilla on SuHamenetelmäkoulutus

Lisätietoja: satu.hintikka@setlementtitampere.fi, puh. 050 523 7313



**Setlementti
Tampere**

