

JÄNNITTÄJÄRYHMÄ

syksy 2017

Uskalla kokea, tule vertaisryhmään!

Ryhmässä haetaan yhteisten keskustelujen, harjoitusten ja alustusten kautta uutta suhdetta jännittämiseen. Työskentelyn pohjana on ryhmäläisille jaettava YTHS:n opas ”Jännittäminen osana elämää”.

Kahdeksan kerran ryhmän kokoontumisajat:

10.10. klo 9.00 – 10.30

17.10. klo 9.00 – 10.30

24.10. klo 9.00 – 10.30

31.10. klo 9.00 – 10.30

7.11. klo 9.00 – 10.30

14.11. klo 9.00 – 10.30

21.11. klo 9.00 – 10.30

28.11. klo 9.00 – 10.30

Paikka on YTHS, 2. krs, fysioterapian ryhmätila.

Jännittäjäryhmän vetäjinä toimivat YTHS:n psykologi Reetta Aalto-Setälä ja psykiatrinen sairaanhoitaja Jenni Pylväs.

Jännittäjäryhmästä hyötyvät parhaiten lievistä ja keskivaikeista jännitysoireista kärsivät opiskelijat.

Ryhmä on maksuton. Ryhmän maksimikoko on 8 opiskelijaa.

Ryhmään ilmoittautuminen/valinta: Kirjoita itsestäsi lyhyt kuvaus jännittäjänä (max A4) ja tuo se mielenterveyden aulassa olevaan lukittuun postilaatikkoon 25.9. mennessä. Laita kirjoitelmaan myös yhteystietosi, nimi, sosiaaliturvatunnus, osoite, sähköposti ja puhelinnumero. Ryhmään pääsemisestä ilmoitetaan kirjeitse 2.10. mennessä. Ryhmästä voi tiedustella: reetta.aalto-setala@yths.fi.

