

## UUSI RYHMÄ ALKAA

Kokoan nyt ”VOIMAVIRTAA RYHMÄÄ”

Kevätkaudella 2015 alkavaan ryhmään on nyt mahdollista ilmoittautua.

Tällä hetkellä Nenothelissa on meneillään kaksi vastaavaa ryhmää. Olen toteuttanut ryhmiä vuodesta 2003 lähtien.

Ryhmä on vuoden kestävä, lyhyt terapiaryhmä. Suositeltavaa on aktiivisesti osallistua ryhmään vähintään vuoden ajan, jotta siitä muodostuu itselle kehitymisprosessi.

Tunnistatko toistavasi samoja haitallisia toimintamalleja (skeemoja)? Oletko miettinyt aloittavasi terapian?

Nyt on mahdollisuus päästä purkamaan tunnelukkojaan edullisesti pienryhmässä. Pienryhmä on todettu hyödylliseksi tunnelukkojen työstämisessä erityisesti kognitiivisen ja emotionaalisen vaiheen jälkeen.

Ryhmä on tarkoitettu ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita psyykkisestä ja sosiaalisesta kehitymisestään: haluavat oppia tunnistamaan tunteitaan ja niiden merkityksen fyysisiin, kehollisiin tuntemuksiin ja käyttäytymiseen sekä haluavat kehittää vuorovaikutustaitojaan.

Ryhmän tavoitteena on antaa voimia kunkin elämään luomalla ryhmän jäsenille korjaavia kokemuksia siitä, millaista on olla luottamuksellisessa, toimivassa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Yhteisissä hetkissämme sinun ei tarvitse ”osata mitään”, riittää kun olet paikalla.

Minun tehtäväni on ohjata ryhmää ja viedä eteenpäin keskustelua siten, että kullekin osallistujalle jää aikaa ja tilaa juuri hänen itse haluamallaan tavalla.

Ryhmässä ei ole teemaa, josta keskustellaan, vaan aiheet nousevat osallistujien tarpeista. Tunnistaakseni näitä tarpeita, keskustelen kunkin osallistujan kanssa ennen ryhmään tuloa.

(Tarvittaessa teen skeemakyselyn ja sen tulkinnan.)

Keskeistä ryhmässä on vapaasti soljuva keskustelu, jossa syntyy kommunikaatio ryhmäläisten välille.

Yksittäisten ryhmäläisten kommentit resonoituvat toistensa kanssa, jolloin myös ryhmässä oleva tiedostamaton tulee ryhmään. Tärkeä on juuri kommunikaatio-prosessi, joka vie terapeutista prosessia eteenpäin. Dialogin ja vuorovaikutuksen jäsentämisen avulla itsetuntemus ja itsetunto kasvavat.

Ryhmässä kaikilla on lupa puhua mitä mieleen tulee.

Jokainen puhuu persoonaansa sopivalla tavalla. Ryhmässä keskustelu on vapaata, kukin voi kommentoida toisen puhetta silloin kun haluaa tai vain kuunnella.

Palautteen mukaan edullisen hinnan ohella ryhmien suosio perustuu niiden voimaannuttaviin, kokemuksiin ja tunteiden jakamiseen. Ohjaan ryhmää ryhmäanalyttisen psykoterapian menetelmin. Vuorovaikutus perustuu dialogiin.

Ryhmä on heterogeeninen. Siihen ovat tervetulleita kaikenikäiset miehet ja naiset. Ongelmat, joita käsitellään vaihtelevat. Ryhmä sopii ihmisille jotka haluavat kehittää itseään tai ovat huolestuneita tämänhetkisestä tilanteestaan ja toivovat siihen muutosta ja haluavat tehdä sen turvallisuudessa ympäristössä ja ohjauksessa.

Kyseessä on voimauttava ryhmä, jossa et joudu kantamaan muiden huolia, vaan

käsittelemme asiat ryhmässä. Ryhmän tarkoituksena on nimensä mukaisesti antaa voimia niin yksityiselämään, työhön, kuin opiskeluun.

Uusi ryhmä kokoontuu KAHDEN VIIKON VÄLEIN

Nenothelin toimitilassa Helsingissä. Kukin tapaamiskerta kestää

1,5 tuntia. Ryhmän kokoontumisviikonpäivä tai ilta selviää syyskaudella 2014.

Ryhmän koko on enintään 8 ihmistä.

Hinta on edullinen 45euroa/henkilö/kerta, 1,5 tuntia, ei alvia, koska kyseessä on mielenterveysalan ammattilaisen vetämä ryhmä.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoitettuun osoitteeseen lähetettävällä laskulla. Laskutus tapahtuu sekä syyskaudella että kevätkaudella kahdessa erässä. Osallistumismaksun voi sopimuksen mukaan maksaa myös useammassa erässä. **Poissaoloista ei hyvitetä.**

Paikka: Nenothel Ounasvaarankuja 4 00970 Helsinki

Erittäin hyvät kulkuyhteydet sekä omalla autolla (ilmainen kiekko/kadunvarsipysäköinti) että julkisilla kulkuneuvoilla: metrolla (Mellunmäen metroasemalta kävelytietä noin 150 metriä) tai busseilla. Myös esim.

Vantaalta esim. bussi 62 suoraan Mellunmäkeen. Sydämellisesti tervetuloa!

Tuire Lehtonen

YTM, kliininen psykologi, työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi, johdon ja esimiesten työnhajaaja, NLP Master ja NLP Coach, DiplomiCoach, psykoterapeutti, hypnoosipätevyys, ryhmäanalyttikko, skeematerapeutti, yliopistopedagogiikan pätevyys.

Tarkempia tietoja ryhmästä ja ajanvaraus kahdenkeskiseen tutustumis-/haastattelukäynnille joko 050

575 2469 (voi jättää viestin) tai puh. (09) 321 6144 tai sähköpostilla [tuire.lehtonen@nenothel.fi](mailto:tuire.lehtonen@nenothel.fi)

Jk. 1. Voit myös kysellä jo nyt meneillään olevista keskiviikko- tai torstai-illan ryhmistä mahdollisesti vapautuvia paikkoja.

JK 2. Voit halutessasi tutustua sivuihin <http://www.skeematerapia.fi> ja

<http://www.ryhmanalyysi.>