

SomeBody® -ryhmä

Nuorille tytöille ja naisille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa

Tule mukaan toiminnalliseen Somebody -ryhmään parantamaan kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisia taitojasi. Ryhmässä tehdään erilaisia liike-, asento-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja vuorovaikutusharjoituksia.



Ryhmä parantaa itsetuntemusta, vahvistaa ja eheyttää kokonaisvaltaisesti minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisää kykyä toimia arjessa omissa sosiaalisissa suhteissa. Ryhmässä harjoitellaan tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteita, viestimään omista tarpeista rakentavasti sekä kuuntelemaan myös muita.

Kaikki ryhmästä kiinnostuneet haastatellaan henkilökohtaisesti. **Ilmoittaudu ryhmään viimeistään 20.9.2019.** Ryhmään otetaan 4 - 6 osallistujaa.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Ryhmä kokoontuu viikoittain, yhteensä 10 kertaa. **Osallistuminen edellyttää sitoutumista sovittuihin ryhmäkertoihin.**

Ryhmän järjestävät Setlementti Tampere ry:n Tampereen Tyttöjen Talo ja Väkipalva- ja kriisityön yksikkö yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Vivien-hankkeen kanssa.

Aika: Tiistaisin klo 16.30- 18.00 ajalla 8.10.-10.12 2019

Paikka: Setlementti Tampere ry, Pyhäjärvenkatu 1 B 1, 2. krs, Tampere

Ohjaajat: Sini-Satu Kuninkala, seksuaaliväkivaltatyöntekijä, seksuaalineuvoja, Tyttöjen Talo
Satu Hintikka, YTM sosiaalipsykologi, Väkipalva- ja kriisityön yksikönjohtaja

Tiedustelut ja haastatteluun ilmoittautuminen

puh. 050 489 8544

sini-satu.kuninkala@setlementtitampere.fi