



MINULLA ON OIKEUS

– VAHVISTA OIKEUKSIASI
KIRJOITTAMALLA



Minulla on oikeus-ryhmä alkaa kesäkuussa 2022 yksilötapaamisella, jossa pääsen tutustumaan jokaiseen ryhmäläiseen henkilökohtaisesti ennen ryhmätapaamisten alkua. Elokuusta-joulukuuhun 2022 ryhmätapaamiset tiistaisin kerran kuussa. Valittavana sekä etäryhmä tai lähiryhmä täällä toimitilallani Rautpohjassa Jyväskylässä. Lisäksi Minulla on oikeus-verkkokurssi kaiken aikaa käytössäsi.

Minulla on oikeus-ryhmä pohjautuu luomiini Minulla on oikeus-terapiakortteihin, joita olen käyttänyt osana psykoterapiaa useiden vuosien ajan. Oikeuksia läpikäymällä herätellään tarttumapintaa kirjoittamisen ja keskustelemisen avulla omiin oikeuksiin ja niiden toteutumiseen elämässäsi. Jokainen oikeus jaetaan neljään eri kategoriaan: *itsestään selvät, opitut, ajankohtaiset ja vahvistettavat oikeudet*. Oikeuden jakaminen selkeyttää ja saa näkyväksi jo elämässäsi läpikäydyt sekä vielä työstämisen alla olevat oikeudet. Eri oikeudet avautuvat hyvinkin erilaisten elämäntapahtumien kautta yksilöllisellä tavalla eri ihmisille. Pääset oikeudet läpikäytyäsi valitsemaan itsellesi **avainoikeuden** ja luomaan **tavoiteporta**at kohti oikeuden vahvistamista. Bonuksena pääset luomaan päivitetyn tarinan itsestäsi!

Jokainen Minulla on oikeus-ryhmän ja ryhmäläisen matka kohti oikeuksia on yksilöllinen. Oikeudet avautuvat jokaiselle hyvin yksilöllisellä ja monitahoisella tavalla riippuen tähän asti koetusta elämänpolustasi. Ryhmässä jaat tarinaasi sen verran kun koet sen mielekkääksi ja minä ryhmän ohjaajana huolehdin, että jokainen saa olla osa ryhmää omana itsenään. *Ryhmässä oleminen ei vaadi mitään erityistaitoja kirjoittamisen suhteen vaan sopii kaikille itsetuntemuksen vahvistamisesta kiinnostuneille.*

Minulla on oikeus-verkkokurssi toimii tapaamisten tukena. Ryhmätapaamisilla nostamme ryhmästä nousevia oikeuksia ja teemoja esille, käyden toki pääpiirteissään kaikki kurssin asiat läpi. Ryhmätapaamisilla mahdollisuus saada oikeuksien työstämiseen minulta ja ryhmältä tukea. Oikeuksien läpikäynnin jälkeen luomme jokaisen yksilölliset tavoiteporta



AIKA JA PAIKKA:

Yksilötapaamiset sovitaan jokaisen ryhmään tulijan kanssa erikseen kesäkuulle. Tällöin pääsen henkilökohtaisesti tutustumaan sinuun ja ottamaan yksilölliset toiveesi/ tarpeesi huomioon ryhmän aikana.

Ryhmätapaamiset ovat elokuusta joulukuuhun 2022 **kerran kuussa tiistaisin klo: 9-11 (etä) ja klo: 16-18 (lähi)**. Ryhmätapaamisen päivät ovat: 16.8., 6.9., 4.10., 8.11. ja 20.12.2022.

RYHMÄKOKO:

Ryhmäkoko on 4-6 henkilöä, joten saat hyvin myös ryhmässä ollessasi henkilökohtaisen tukeni matkalla kohti oikeuksien kartoittamista ja vahvistamista. Lisänä ryhmän tuki, joka parhaimmillaan rikastuttaa ja tuo erilaisia näkökulmia jaettavaksi.

HINTA:

Minulla on oikeus- ryhmä sisältää:

- Minulla on oikeus-verkkokurssin (käytössäsi 12 kk) 125 €
- Yksilötapaamisen 45 min (kesäkuussa) 85 €
- Ryhmätapaamiset 2 x 5 tuntia= 10 tuntia (elokuusta-joulukuuhun) 235 €

Kurssi maksaa yhteensä 445 €, mahdollisuus maksaa joko kerralla ennen kurssin alkua tai 7. osassa (kesä-joulukuu), jolloin hinta **65 €/kk.**

ILMOITTAUTUMINEN:

31.5.2022 mennessä

marika@unelmaratkaisu.fi
tai viestitse: 040-725 1239

Kurssi täyttyy ilmoittautumisjärjestyksessä.



KURSSIKALENTERI 2022

		KESÄKUU 2022 MINULLA ON OIKEUS -ryhmä alkaa yksilötapaamisilla!
HEINÄKUU 2022 LOMAILUA	ELOKUU 2022 MINULLA ON OIKEUS -ryhmä tapaaminen	SYYSKU 2022 MINULLA ON OIKEUS -ryhmä tapaaminen
LOKAKUU 2022 MINULLA ON OIKEUS -ryhmä tapaaminen	MARRASKUU 2022 MINULLA ON OIKEUS -ryhmä tapaaminen	JOULUKUU 2022 MINULLA ON OIKEUS -ryhmän viimeinen tapaaminen!



PSYKOTERAPEUTTI
KIRJALLISUUSTERAPEUTTI
TYÖNOHJAAJA

Marika Hopeakoski

Syrjälänkatu 11 A
40700 Jyväskylä
marika@unelmaratkaisu.fi

