

SANOITAN SURUANI - EHEYTÄN ITSEÄNI



NETTIKURSSI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

Haluatko sanoittaa suruasi, jakaa läheisen menetykseen liittyvää surua muiden samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa? Onko sinulla tarve käsitellä tunteitasi kirjoittamalla? Haluaistiko taltioida muistoja läheisestäsi?

Tällä nettikursseilla käydään läpi suruun liittyviä asioita, yksin jäämisen aiheuttamia tunteita, ikävää, surua jopa vihaa. Kurssilla pohditaan myös keinoja, jotka auttavat jaksamaan surun läpi. Tavoitteena on jäsentää omaa elämäntilannetta kirjoittamalla, päästä askel eteenpäin surun käsittelyssä, luopumisen tuskassa. Kurssilla voit jakaa ajatuksia muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi alkaa helmikuun alussa 2023 ja kestää noin 4 kuukautta. Kurssin hinta on 275 €.

Kurssin ohjaa Riitta Mäntylä, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, jolta saat myös tarkempia tietoja kurssista.

044 3212725. mantyla1953@gmail.com

<https://riitan-kotisivut.webnode.fi/>