

5 x 1,5 tuntia

**89€****Ryhmä LR1**

KIINNOSTAAKO TYÖHYVINVOINTI  
 JA KIRJOITTAMINEN?

TULE MUKAAN  
**TYÖHYVINVOINTIKIRJOITTAJAT**  
**-VERKKORYHMÄÄN!**

Ryhmässä käsitellään työhyvinvointia ja työssäjaksamista kirjoittamalla ja kirjallisuuden avulla. Ryhmä on luottamuksellinen.

**Mistä on kyse**

Työhyvinvointikirjoittamisen ryhmässä käsitellään työhyvinvointia ja työssäjaksamista kirjoittamisen ja kirjallisuuden avulla kirjallisuusterapeuttisella otteella. Tapaamiset sisältävät aina pienen alustuksen ja sen jälkeen tehdään teemaan liittyviä harjoituksia.

Kirjoittaminen ja kirjallisuuden vuorovaikutteinen käyttäminen on hyvä ja luova tapa jäsentää ajatuksia, saada uusia ideoita ja purkaa tunteita. Ryhmässä kukin saa kirjoittaa juuri niin kuin haluaa ja jakaa kirjoittamastaan sen minkä tahtoo. Kieliopilla tai oikeakielisyydellä ei ole merkitystä. Osallistujan ei tarvitse olla ns. hyvä kirjoittaja tai kirjallisuuden tuntija - kiinnostus ja into riittää.

**Mitä vaatii osallistujalta**

- Kiinnostusta työhyvinvointiin ja kirjoittamiseen
- Sitoutumista jokaiseen tapaamiseen
- Tietokoneen/älylaitteen, jossa on kamera ja mikrofoni, mielellään käytössä myös kuulokkeet
- Aktiivisuutta tapaamisissa - jakamista ja vastaanottamista, keskustelua ja yhdessä oppimista
- Heittäytymistä yhteiseen matkaan :)

**Käytännöt - Ryhmä LR1**

Tapaamiset Teams-alustalla, kamerat käytössä. Pelisäännöt ja digitaalinen turvallisuus käydään ensimmäisellä kerralla lävitse. Muut käytännön ohjeistukset osallistujat saavat ennen ensimmäistä tapaamista.

**Tapaamisten aikataulu**

Tiistai 29.8.2023 klo 17.30-19.00  
 Tiistai 12.9.2023 klo 17.30-19.00  
 Tiistai 26.9.2023 klo 17.30-19.00  
 Tiistai 10.10.2023 klo 17.30-19.00  
 Tiistai 24.10.2023 klo 17.30-19.00

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

Kysy lisätietoja suoraan Terhiltä sähköpostitse. **Ilmoittautuminen** viimeistään **15.8.2023**. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.

**YHTEYSTIEDOT / TERHI LAVONEN**

+358 44 971 2094

www.aikatra.com

terhi@aikatra.com

www.kirjoitakeveampityoelama.webnode.fi

Terhi Lavonen on kokopäiväinen työhyvinvointityyppi: kirjallisuusterapiaohjaaja, työnohjaaja STORY, systeeminen coach ja NLP Practitioner.

