

# Jännittäjä -ryhmä

*Jännitätkö sinä?*

*Niin moni muukin; n. 80%*

*ihmisistä kohtaa jossain määrin*

*häiritsevää jännitystä erilaisissa tilanteissa.*

Jännittäjäryhmän tarkoituksena on syventää itsetuntemusta ja löytää keinoja jännityksen lieventämiseksi vertaistuen, erilaisten harjoitusten sekä keskustelujen kautta.

Kyseessä on suljettu ryhmä, joten osallistujien odotetaan sitoutuvan kaikkiin tapaamisiin. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa.

Ryhmää ohjaavat Tsempparin jännittäjäryhmän ohjaajakoulutuksen suorittaneet kuntoutusvalmentajat.

Kysy lisää tai ilmoita kiinnostuksestasi seuraavaan ryhmään:

Terhi p. 050 565 9979

Riikka p. 040 568 6980

Johanna p. 050 306 7588

Ryhmä järjestetään osoitteessa:

Monipalvelukeskus TSEMPPI,

T-talo Vanha Hämeentie 29

20540 Turku

**TSEMPPARI**  
NUORTEN AIKUISTEN KOHTAAMISPAIKKA

18-29-vuotiaille

