

TARTU PSÜHHODRAAMA INSTITUUT



# Isiksusliku kasvu ja enesearengu rühm

TALLINNAS

GRUPPI JUHIVAD  
ENE VELSTRÖM JA  
ANU PARTS

**JAANUAR - MAI 2022**

21.-22.JAANUAR 2022

11.-12.VEEBRUAR 2022

4.-5.MÄRTS 2022

1.-2.APRILL 2022

13.-14.MAI 2022

REEDEL KELL 18-21, LAUPÄEVITI 10-17  
(LÖUNAPAUUSIGA)

KURSUSE MAKSUMUS 550 €  
MAHT: 60 AKADEEMILIST TUNDI,  
KURSUS LÖPEB TUNNISTUSEGA

REGISTREERIMINE JA LISAINFO: [ENE@METSATARK.EE](mailto:ENE@METSATARK.EE)  
[ANU.PARTS@GMAIL.COM](mailto:ANU.PARTS@GMAIL.COM)

Sa võid elada enda jaoks rahuldust pakkuvat elu.  
Sa suudad oma unistused ellu viia.  
Sul on luba naerda ja lõbutseda.  
Sa võid hoolida sellest, millest hoolid  
ja ei pea hoolima sellest, mis ei meeldi.  
Sa võid võtta endale aega.  
Sa tohid olla loov.  
Sa võid, sa võib-olla pead vigu tegema.  
Sa võid oma seisukohta muuta.

**Tööviis:**

Enesearengugrupis loome turvalise arengut toetava keskkonna ja tegutseme peamiselt psühhodraama tegevuslike meetodite toel, mis võimaldavad tegeleda nii iga grupiliikme kui grupi jaoks oluliste teemadega. Psühhodraama põhieesmärgiks on inimeste spontaansuse ja loovuse arengu võimaldamine, mille tulemusena nad suudavad leida uusi lahendusi vanadele probleemidele ja kitsaskohtadele või kohaselt tegutseda uudsetes olukordades, leida uut energiat ja tunda end oma elu rahuloleva juhina.

**Grupijuhid:**

Ene Velström

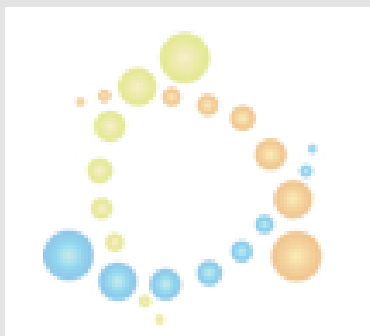
psühhodraama koolitaja - Trainer. Educator. Practitioner (TEP), superviisor, grupiterapeut, suhtlemistreener. Täiskasvanute koolitaja ja nõustajana kogemusi üle 20 aasta.

*„Psühhodraama mõtteviis on kandvaks alustalaks kogu minu elus. Olen rahul, kui olen grupis loonud tingimused, mille toel vabanevad inimesed liigsest pingest, hakkavad tegema enda jaoks paremaid valikuid nii töö- kui eraelus ning elavad teiste inimeste keskel tervema, loovama ja õnnelikumana.“*

Anu Parts

psühhodraama koolitaja - Certified Practitioner (CP), täiskasvanute koolitaja ja nõustaja.

*„Psühhodraama on kasvatanud minu oskusi töös inimestega ja andnud mulle julguse teha oma elus valikuid. Olen saanud sõbraks spontaansusega iseendas ning sedakaudu jõudnud loovuse kasutamiseni tööalastes, igapäevastes ja huvialadega seotud tegemistes.“*



**Registreerimine ja lisainfo:**

[ene@metsatark.ee](mailto:ene@metsatark.ee)

[anu.parts@gmail.com](mailto:anu.parts@gmail.com)