

TUNNED, ET VAIMNE TERVIS VAJAB TURGUTUST?

PAIDES ALUSTAB TAAS ENESEARENGU GRUPP!

11. märtsil alustab Paides taas vaimset tervist ja isiksuslikku arengut toetav psühhodraama grupp. Tegemist on psühholoogia valdkonda kuuluva koolitusega, mis pakub osalejatele psühholoogilist toetust, teadmisi, koos tegutsemise ja mõtestamise võimalusi. Sarnased grupid on Paides koos käinud alates 2020. aastast. Grupijuhid on kogenud psühhodraama väljaõppega terapeutid Agne Puusaar ja Piret Kanne.

MIS SEE TÄPSEMALT TÄHENDAB?

Psühhodraama kui grupiteraapia meetodi põhieesmärgiks on osalejate spontaansuse ja loovuse arendamine tegevuslike meetodite kasutamise abil, inimesed leiavad seeläbi enamasti uut energiat ja on oma eluga rohkem rahul. Regulaarselt kooskäivas grupis luuakse ühiselt turvaline keskkond, mis võimaldab igal grupiliikmel tegeleda oma isiklike väljakutsete ja teemadega ning käsitleda samas ka rühma jaoks olulisi küsimusi. Grupi tegevustes osalemine aitab kõigil muutuda spontaansemaks, julgemaks, rõõmsamaks ning leida uusi viise oma elu juhtimiseks. Üks varasematest osalejatest on öelnud nii - „*Jõudsin lähemale tundele, et mu elu on minu kontrolli all ja meeldib mulle!*“

KEDA GRUPPI KUTSUTAKSE?

Meie eludes on praegu palju pinget, ebakindlust, ärevust, vastuolulisi tundeid, nii kõrgeid ootusi endale ja teistele kui vahel käegalöömist. See kõik on inimlik. Gruppi on oodatud nii need, kes tunnevad, et vajavad toetust paremaks toimetulekuks oma igapäevaeluga; kui need, kes seisavad mingite oluliste valikute ees; või kes otsivad uusi ja loovaid lahendusi vinduvatele probleemidele või muutusi takistavatele käitumismustritele ... Üldisemalt öeldes - oodatud on kõik enese tundmaõppimise ja enesearengu huvilised, kes tahavad oma ellu värskust ja soovivad edasi liikuda! Kursus võimaldab õppida paremini tundma, ning seeläbi ka aktsepteerima, nii iseennast kui teisi. Oodatud on nii naised kui mehed, nii noored kui vanemaealised. Grupi suurus on umbes 10 inimest.

MILLAL JA KUIDAS?

Paides toimuv grupp kohtub üks kord kuus nädalavahetusel - reede õhtul ning järgneval laupäeval, alates 11. märtsist 2022 kuni suve lõpuni, praeguse plaaniga vähemalt kuuel korral, Ärkliitoas aadressil Pikk tn. 38.

Kursuse korraldaja on MTÜ Tartu Psühhodraama Instituut. Rohkem infot leiab siit

<https://www.psyhhodraama.ee/koolituskalender/enesearengugrupp-paide>

Huvilised peaksid endast kiiresti grupijuhtidele märku andma (e-maili aadressid agne@self.ee või kannepiret@gmail.com). Huvi ja küsimuste korral palume julgesti meiega ühendust võtta.