

ENESEARENGU GRUPP NELJAPÄEVA ÕHTUTI

Grupi viib läbi:
Kati-Riin Simisker,
psühhoterapeut-
grupijuht

Kohtume kokku 7 korral
alates 19.septembrist 2024
täpselt üle nädala neljapäeviti
kell 18.00-21.00

Kuupäevad:

- **19.september**
- **03.ja 17.oktoober**
- **31.oktoober –
temaatiline
kohtumine seoses
hingedeaja algusega**
- **14. ja 28.november**
- **12.detsember –
temaatiline
kohtumine seoses
aasta lõppemisega**

Kursuse lõppedes:



- oled õppinud ennast paremini tundma
- oled teadlikult panustanud enesearengusse ja elukvaliteedi tõstmisesse
- oled leidnud uusi viise enesejuhtimiseks
- oskad paremini toime tulla keeruliste olukordadega
- oskad ennast ja teisi paremini mõista ja aktsepteerida
- oled saanud võimaluse uurida enda jaoks olulisi teemasid
- oled muutunud spontaansemaks, julgemaks ja avatumaks
- oled jõudnud lähemale tundele, et kontrollid oma elu
- ja et Su elu meeldib Sulle

Kasutan tööviisidena psühhodraama meetodeid ning lisaks noppeid psühhodünaamilisest teraapiast.

Huvilised saavad endast teada anda kirjutades kati-riin@peakeskus.ee

Kursuse maksumus on kokku 390 eurot, tasumine on võimalik osade kaupa.

Kohtume Tartu Aparaaditehase koolitusruumis "TEGU".

