

Välteletkö väen tungosta tai sosiaalisia tilanteita? Kärsitkö ahdistuksesta tai paniikkioireista?



Ei paniikkia

Ryhmässä jaetaan kokemuksia paniikkioireista tai -häiriöstä ja opetellaan yhdessä keinoja, joilla oireita voi lieventää tai vapautua niistä. Ryhmässä tarkastellaan ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen yhteyksiä toisiinsa, harjoitellaan tietoisien läsnäolon taitoja ja etsitään keinoja arjen tilanteiden sujuvoittamiseksi.

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**,
Psykoterapiapalvelu Silja Mäki, www.terapiasiljamaki.fi

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14–16 osoitteessa **Mannerheimintie 93**, Helsinki.
(15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 27.10., 3.11., 10.11., 24.11., 1.12., 8.12. ja 15.12.2016)

Ennakkotapaamiset (noin 20 min.) ryhmästä kiinnostuneille ovat
to 1.9. ja 8.9.2016 klo 14–16, varaa pian aikasi puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.

Ryhmämaksu on 50 euroa.

*Kevään 2016 ryhmän jäsenten kertomaa: ”Hyvää työtä, jatkakaa tällaisia ryhmiä!”
”Korkealaatuinen kurssi, lisää työkaluja elämän haasteisiin!”
”Tämä muuttaa suhtautumistani paniikkiin ja ahdistukseen!”*

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.