

Taruterapiaryhmä aikuisille

Satujen salaisuudet

Sadut itsetuntemuksen ja voimaantumisen välineinä
etäyhteydellä

Torstaisin klo 14–16

4.2., 11.2., 18.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4. ja 22.4.2021

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti Silja Mäki, Psykoterapiapalvelu Silja Mäki

Voisiko elämän tiivistää satuun?

Haluatko kokeilla uutta tapaa tarkastella elämääsi?

**Kaipaanko hengähdystaukoa koronalta,
mahdollisuutta jakaa sen herättämiä tunteja tai
suunnata katsetta koronan jälkeiseen aikaan?
Entäpä millainen satuhahmo korona olisi?**

Tule tutkimaan itseäsi ja elämääsi satujen lukemisen, niiden pohjalta kirjoittamisen ja tästä viriävien keskustelujen innoittamana. Ryhmän tavoitteena on antaa mahdollisuus tunteiden tunnistamiseen ja sitä kautta voimavarojen lisäämiseen.

Satuja ei tarvitse tuntea ennakolta eikä olla taitava kirjoittaja. Kokeilunhalu ja leikkimielinen uteliaisuus riittävät. Punakynää ei käytetä. Kirjoittajat houkuteltaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla.

Taruterapia on kirjallisuusterapian muoto, jossa satuja ja tarinoita käytetään terapeuttisina välineinä itsetuntemuksen kehittämisessä, vaikeiden kokemusten työstämisessä ja voimavarojen lisäämisessä.

Kuva kirjasta Katinka Tuisku: *Kuun ja Auringon lapset*

Haastattelut ryhmästä kiinnostuneille ovat to 21.1. ja 28.1.2021 klo 14–16.

Varaa pian aikasi Zoom-etäyhteydellä tapahtuvaan haastatteluun (noin 20 minuuttia).
puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.

Ryhmämaksu on 55 euroa. Ryhmä toteutuu Zoom-etäyhteydellä.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.

Suomen Valkonauhaliitto, www.suomenvalkonauhaliitto.fi

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kirjallisuusterapia.net ja ohjaajasta www.terapiasiljamaki.fi

