

MARIA AKATEMIA RY

---

# TUNTEET, TUNNESÄÄTELY JA VOIMAVARAT -INTENSIIVIKURSSI

---

Oletko huolissasi hallitsemattomista  
vihan ja raivon tunteistasi?

Älä jää yksin!

Tule tutustumaan omaan tunnekarttaasi ja löydä uusia  
keinoja tunteiden säätelyyn erilaisten toiminnallisten  
menetelmien ja keskustelun avulla, asiantuntevan  
ryhmänohjaajan johdolla.

Aikataulu ja teemat:

klo 10.30-13.30

Pe 9.11. Minä ja tunteet

Ma 12.11. Tunnesäätely ja keholliset keinot

Pe 16.11. Voimavarat, hyvä minussa. Miten  
katson itseäni?

Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3,  
Turku

Ryhmänohjaaja: Henna Honkanen,  
psykologi, Maria Akatemian ehkäisevä  
väkivaltatyö

Ilmoittaudu:

[toimisto@maria-akatemia.fi](mailto:toimisto@maria-akatemia.fi) / 09 7562 2250

Maria Akatemia ry toteuttaa kurssin yhteistyössä Turun Ensi- ja  
turvakodin kanssa, Turun kaupungin tuella.



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI

