



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI

## Uran ja perheen yhteensovittaminen

### Kuinka se on mahdollista ja onko?

*Tuntuuko, että olet usein väärässä paikassa ja syyllisyys ei helpota? Ovatko työelämän paineet todellisia vai itsesi asettamia ja tuntuvatko ne mahdottomilta yhdistettynä vanhemmuuteen ja sen tuomaan vastuuseen ja muutokseen itsessä? Näitä ja paljon muita kysymyksiä pohdimme ja löydämme myös vastauksia, jotka jo ovat meissä itsessämme, kun pysähdymme niitä vain kuuntelemaan.*

*Tähän tarvitsemme muita ihmisiä. Kannustavaa, luotettavaa ja avointa vertaisryhmää ja ammattitaitoista ohjausta. Takaamme että löydät takaisin omaan viisauteesi mahdollisten "ruuhkavuosiesi" sokeuden keskellä. Lempeästi ja toisiamme tukien.*



Uran ja perheen yhteensovittaminen on haasteellista kaikille. Oma ura, työelämä ja arki kotona tulee sovittaa uudella tavalla yhteen, ja myös tarkastella omaa rooliaan uudelleen perhetilanteiden muutosten myötä. Työelämän tahti on kiristynyt. Tasapainottelu uran ja perheen välillä vaatii tietoisia valintoja ja vastuullisia tekoja oman hyvinvoinnin puolesta.

**Kenelle:** Naisille, jotka haluavat tarkastella uran ja perhe-elämän yhteensovittamista, työtään ja perhe-elämää. Ryhmätyöskentelystä on apua omaan jaksamiseen ja syvällä olevien tunteiden tiedostamiseen, oma sisäinen käsikirjoitus on tausta, jota vasten peilaamme kysymyksiä tämän päivän elämässä.

Ryhmä on ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, johon mahtuu 10 naista.

**Paikka** Maria Akatemia, Fredrikinkatu 29 A 3. krs, 00120 Helsinki

**Ajankohta** Yhteensä 5 kertaa: torstaisin 17.10., 24.10., 31.10., 7.11. ja 14.11.2019 klo 16.30-18.30.

**Hinta** 180 € /osallistuja.

**Lisätiedot** työnohjaaja, naistietoisuusryhmänohjaaja *Laura Perheentupa*, puh. 040 755 9041  
työnohjaaja, naistietoisuusryhmänohjaaja *Eivor Wallinvirta*, puh. 050 360 7530

**Ilmoittaudu ryhmään**

[toimisto@maria-akatemia.fi](mailto:toimisto@maria-akatemia.fi) / p. 09 756 2250