

TERVETULOA ÄITIEN VERTAISRYHMÄÄN

Äideille voimaa itsetuntemustyöskentelystä ja naisverkostosta työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi

Koetko ristipaineita työn ja perhe-elämän yhdistämisessä?
Kaipaako tukea vanhemmuuteen?
Huolettaako oma jaksaminen?

Ammatillisesti ohjatussa vertaisryhmässä paneudumme pienten lasten äitien elämäntilanteeseen, tunteisiin ja tarpeisiin sekä etsimme yhdessä voimavaroja ja mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämän suuntaan.

"Itsetuntemustyöskentely toi minulle uutta vahvuutta jaksaa sitä, että pitäisi revetä joka suuntaan niin kotona kuin töissä. Kaikkein minunkaan ei tarvitse riittää. Tunnistan paremmin omat rajani ja uskallan sanoa ne ääneen."
– Kokemusasiantuntija

Aika: Maksuton vertaisryhmä kokoontuu maanantaisin klo 17.-19.00
(15 x 2h) ajalla 30.9.2019-10.2.2020.

Paikka: Silmu-toiminnan tiloissa Hämeentie 13 A Helsinki, 3.krs.
Lastenhoito järjestetään tarvittaessa.

Haku ryhmään:

<https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/hyvinvointi/tyonjanoon/>

Lisätiedot:

Projektityöntekijät

Satu Koivula, p. 040-554 8167, satu.koivula@maria-akatemia.fi

Miia Lehtonen, p. 040-554 8491, miia.lehtonen@maria-akatemia.fi

