

TERVETULO A ÄITIEN VERKKO- 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.
Kaikkeen minunkaan ei tarvitse riittää. Tunnistan paremmin omat rajani ja
uskallan sanoa ne ääneen."*
- Kokemusasiantuntija

Aika: Maksuton vertaisryhmä kokoontuu
verkossa torstaisin klo 12-14
(15 x 2h) alkaen 10.9.2020

Haku ryhmään:

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

Lisätiedot:

Projektityöntekijä

Sini Svanberg, p. 040-554 8167

sini.svanberg@maria-akatemia.fi

