

RYHMÄVALMENNUKSET JA MODUULIT TUKEVA-SÄÄTIÖLLÄ

TIETOTEKNIIKAN PERUSTEET

Kokonaisuudessa käydään läpi tietokoneen perus-käyttö. Perusteissa opetellaan niin tekstinkäsittelyä kuin verkkoasiointiakin.

Mika Korhonen p. 044 0225 816

OMA VIESTINTÄ

Oman sanallisen ja sanattoman viestinnän kehittämiseen tarkoitettu valmennuskokonaisuus.

Anne Kares p. 044 0225 835

SOSIAALISESTI VAHVEMMAKSI

Valmennuskokonaisuus jossa voi turvallisesti harjoitella jännittäviä sosiaalisia tilanteita ja saada työkaluja niistä tilanteista selviämiseen.

Jaana Marjusaari p. 044 0225 802

KIEKUVA

Kieli- ja kulttuurivalmennus maahanmuuttajille. Vertaistuellinen ryhmä, jossa opetellaan käytännön kielitaitoa ja tutustutaan suomalaiseen kulttuuriin monipuolisesti.

Tarja-Liisa Riipinen p. 044 0225 875

VOIMAUTTAVA KUVATAIDERYHMÄ

Kuvataidetyöskentelyn avulla valmentautuja pääsee mm. ilmaisemaan itseään, samalla kartoitetaan ja lisätään omia voimavaroja, selviytymiskeinoja ja itsetuntemusta. Toiminta lisää sosiaalisia valmiuksia sekä ryhmätöytaitoja.

Anne Kares p. 044 0225 835

TERVEYS JA HYVINVOINTI

Mikä merkitys onkaan unella, ravinnolla ja liikunnalla hyvinvointiimme ja miten pienillä asioilla ja ihan ilmaiseksi saamme parannettua hyvinvointiamme.

Jaana Marjusaari p. 044 0225 802

TALOUS

Valmennuskokonaisuus keskittyy oman talouden hoitoon, ylläpitämiseen ja hoitoon. Jos on tarvetta mm. velka-asioiden järjestelyyn tai henkilökohtaiseen budjetointiin niin tuemme ja autamme siinä.

Maija Kainulainen p. 044 0225 837

MINDFULNESS -VALMENNUS

Toiminta suuntautuu ihmiseen itseensä, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tätä kautta toimintakyvyn tukemiseen ja vahvistamiseen.

Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista. Erilaisilla mindfulness -harjoitteilla syvennyttään keskittymiskyvyn, stressinsietokyvyn sekä omaan olemiseen ja havainnointiin liittyvien asioiden kehittämiseen.

Anne Kares p. 044 0225 835

NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUS

Ohjaus on tarkoitettu henkilöille joilla on lieviä neuropsykiatrisista erityispiirteistä aiheutuvia toiminnanohjauksen haasteita arjenhallinnassaan, ja jotka pienellä ohjauksella kykenevät itsenäisesti siirtämään ohjauksessa yhdessä sovittuja ratkaisuja arkeensa.

Mari Keinänen p. 044 0225 841

RYHMÄVALMENNUS

YKSILÖ- JA
RYHMÄVALMENNUS

YKSILÖVALMENNUS