

## RYHMÄVALMENNUKSET TUKEVA-SÄÄTIÖLLÄ

Ryhmävalmennukset ovat ohjattua, vertaistukea sisältävää, ryhmätoimintaa. Tukeya –säätiö sr:n ryhmävalmennuskokonaisuudet ovat yleensä suljettuna ryhmänä toimivia kokonaisuuksia. Suljetun ryhmän aloittamisajankohdasta tiedotamme yhteistyökumppaneitamme hyvissä ajoin.

Ryhmävalmennuksena annamme vuonna 2020 ainakin seuraavia kokonaisuuksia

### VOIMAUTTAVA KUVATAIDE

- Kokonaisuus sisältää kuvallisia harjoituksia itselleen armollisuudesta, itseä voimaannuttavista asioista, omien hyvien puolien näkemisestä.
- Piirtää tai maalata ei tarvitse osata, eikä tarvitse olla taiteellinen. Mielenkiinto kuvalliseen työskentelyyn ja minäkuvan pohdiskeluun riittää.
- Ryhmä rakentuu 1kk (4 krt) kokonaisuudesta, joita voi ottaa kaksi peräkkäin (sisällöt erilaiset)
- Ryhmässä on 4-8 henkilöä, se kokoontuu 1krt/vko, noin 2,5h/krt

**Lisätietoja:** Anne Kares, 0440225835 tai [anne.kares@tukevasaatio.fi](mailto:anne.kares@tukevasaatio.fi)

### TAKAISIN LUONTOON

- Green Care –menetelmien toteutettavaa luontoon tukeutuvaa ammatillista ryhmävalmennusta
- Tarkoituksen lisästä valmentautujan hyvinvointia, kokemussellisuutta ja osallisuutta.
- Sisältää retkiä ja konkreettista luontoon menemistä
- Ryhmä rakentuu 1-3kk kokonaisuudeksi
- Ryhmässä on 4-8 henkilöä ja se kokoontuu 1 krt/vko, noin 2,5h/krt

**Lisätietoja:** Taija Iivonen, 0440225839 tai [taija.iivonen@tukevasaatio.fi](mailto:taija.iivonen@tukevasaatio.fi)

### KIEKUVA –KIELI JA KULTTUURIVALMENNUS

- ryhmä on suunnattu kaikille heille, joille suomi ei ole äidinkieli
- ryhmässä harjoitellaan suomea toiminnallisin menetelmin, kuten esim. keskustelemalla, pelaamalla ja tekemällä vierailuja,
- Ryhmässä on 6 kuukausittain vaihtuvaa teemaa: työnhaku, viestintä, työssä oleminen, talous ja arjenhallinta, opiskelu ja vapaa-aika sekä terveys, hyvinvointi ja liikunta.
- Ryhmä on non-stop toimintaa, mukaan voi tulla milloin vain.
- Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 9:00-10:30

**Lisätietoja:** Tarja-Liisa Riipinen, 0440225875 tai [tarja-liisa.riipinen@tukevasaatio.fi](mailto:tarja-liisa.riipinen@tukevasaatio.fi)

### TÖIHIN VAI KOULUUN

#### Vinkejä työ- ja koulutushakuun

- Ryhmässä harjoitellaan konkreettisia työn- ja koulutushakutaitoja: mistä työ- ja koulutuspaikkoja löytyy, miten niitä kannattaa etsiä, miten valmistaudutaan haastatteluun, millainen on hyvä CV ja työ- tai koulutushakemus jne.
- Vahvistetaan omaa viestintää ja valmiuksia kertoa itsestään ja vahvuuksistaan
- Ryhmä rakentuu kolmesta osiosta:
  1. Vinkejä eri työ- ja koulutusmahdollisuuksista
  2. CV, työhakemus ja haastatteluun valmistautuminen
  3. Koulupaikat, koulutukseen hakeminen sekä haastatteluun valmistautuminen

**Lisätietoja:** Maija Kainulainen, 0440225837 tai [majja.kainulainen@tukevasaatio.fi](mailto:majja.kainulainen@tukevasaatio.fi)

### SOSIAALISESTI VAHVEKSI

- Ryhmävalmennus, joka on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla on pelkoja ja jännitystä sosiaalisissa tilanteissa
- Ryhmässä harjoitellaan toiminnallisin menetelmin erilaisia sosiaalisia tilanteita ja rakennetaan itselle selviytymiskeinoja hankaliin sosiaalisiin tilanteisiin
- Ryhmä rakentuu 1-2 kk kokonaisuudeksi
- Ryhmässä on 4-8 henkilöä ja se kokoontuu 1krt/vko, noin 1-2h/krt

**Lisätietoja:** Jaana Marjusaari, 0440225802 tai [jaana.marjusaari@tukevasaatio.fi](mailto:jaana.marjusaari@tukevasaatio.fi)

Toteutamme vuoden aikana muitakin ryhmävalmennuksia, myös toiveiden mukaan.

#### Ota yhteyttä:

Tarja-Liisa Riipinen, yksilövalmennuspäällikkö, 0440225875 tai [tarja-liisa.riipinen@tukevasaatio.fi](mailto:tarja-liisa.riipinen@tukevasaatio.fi)