

## **Teemoitetut kahvihetket**

**TIISTAI klo 15.00 – 17.00**

- 12.6. Unelmakeidas -työskentely
- 19.6. Unelmakeidas -työskentely jatkuu
- 26.6. Voimavaravalmennus, hahmoharjoitus, omat tavoitteet
- 3.7. Voimavarat; voimavaraympyrä, arjen voimavarat
- 10.7. Oma osaaminen ja vahvuudet
- 17.7. Onnistumisen kokemus
- 24.7. Tarinallisuus; harjoitus 1
- 31.7. Parasta minussa harjoitus
- 7.8. Rentoutuminen/hyvä olo
- 14.8. Mielekäs tekeminen; opiskelu, harrastukset, työ
- 21.8. Ajatukset ja hyvinvointi
- 28.8. Toiminnallinen harjoitus
- 4.9. Ryhmän oma teema: tutustumiskäynti, retki
- 11.9. Paluu omiin tavoitteisiin; hahmoharjoitus,
- 18.9. Kurkistus tulevaa; kiitos kortti

Ohjelma on viitteellinen, voi tulla muutoksia!

Jonna Rautavirta, toiminnanohjaaja

045 210 6053

[jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi](mailto:jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi)

