

# Tarjolla koulutusta:

## Tunne voimavarasi -vertaisryhmämallista

15.2.2023 klo 13–16, verkossa Teams-alustalla

Koulutuksessa (3 h) perehdytään Tunne voimavarasi -hankkeessa kehitettyyn vertaisryhmämalliin ikääntyville omaishoitajajaisille. Vertaisryhmämalli on viiden tapaamisen kokonaisuus, ja jokaisella tapaamisella on oma teemansa. Keskiössä on omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely, rajojen asettaminen sekä voimavarat.



Osallistumalla koulutuspäivään saat ohjaajan materiaalin sekä valmiudet Tunne voimavarasi -ryhmän toteuttamiseen. Ryhmämallia voi hyödyntää joko sellaisenaan, soveltaen eri kohderyhmille tai poimimalla yksittäisiä teemoja ja harjoituksia osaksi muita ryhmiä tai toimintaa.

### Ohjaajapäivä sisältää:

- Taustoitusta tunteista ja tunnesäätelystä sekä kaltoinkohtelun ilmiöstä
- Katsauksen ryhmän tavoitteisiin, teemoihin, menetelmiin ja käytännön toteutukseen
- Ryhmämalliin sisältyviä harjoituksia ja tehtäviä
- Omaishoitajien ja ohjaajien kokemuksia Tunne voimavarasi -ryhmistä
- Keskustelua ryhmämallin erilaisista käyttömahdollisuuksista

Tilaisuuden toteutuksesta vastaavat Päivikki Inkerinniemi ja Henriikka Laurola Tunne voimavarasi -hankkeesta.

**Ilmoittautumislinkki koulutukseen:** <https://q.surveypal.com/Ohjaajakoulutus>

**Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

### Lisätietoja:

Päivikki Inkerinniemi, hankekoordinaattori, Miina Sillanpään Säätiö,  
[paivikki.inkerinniemi@miinasillanpaa.fi](mailto:paivikki.inkerinniemi@miinasillanpaa.fi), puh. 044 706 0176

**Lue lisää Tunne voimavarasi -hankkeesta:** [www.tunnevoimavarasi.fi](http://www.tunnevoimavarasi.fi)

**Tunne  
voimavarasi.**