

Hyvinvointiryhmä

Olisiko nyt sopiva hetki ajatella hyvinvointiasi?

Onnin hyvinvointiryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille, jotka kaipaavat muutosta elämäänsä ja haluavat parantaa hyvinvointiaan.

Hyvinvointiryhmä tarjoaa työkaluja oman hyvinvoinnin parantamiseksi. Tarjolla on sekä vinkkejä että vertaistukea. Ryhmässä voit pysähtyä oman hyvinvointisi äärelle ja tehdä pieniä hyvinvointitekoja omaan tahtiin. Uusien taitojen harjoittelun lisäksi saat lisää itsetuntemusta ja kokea pieniä onnistumisia.

Hyvinvointiryhmä on pienryhmä, joka kokoontuu kuusi kertaa. Ryhmiä järjestetään livenä ja verkossa.

Osallistujien kokemukset ryhmistä ovat olleet myönteisiä. Ryhmän avulla on opittu ennakoimaan stressin merkkejä. Itsetuntemus on lisääntynyt. Ymmärrys omasta unentarpeesta on parantunut. Ja ryhmä on auttanut ymmärtämään, että aina ei tarvitse muuttaa mitään, vaan voi aloittaa havainnoinnista.

Hyvinvointiryhmässä pääset pienin teoin kohti omannäköistä hyvinvointia!