

# Jatkoryhmä

# JÄNNITTÄJILLE

## verkossa

Jatkoryhmä jännittäjille on tarkoitettu 18-29-vuotiaille perusjännittäjäryhmän käyneille, jotka kokevat tarvitsevansa edelleen vertaistukea ja vahvistusta altistusharjoitteluun.

Tässä pienryhmässä tutustutaan HOT:in (hyväksymis- ja omistautumisterapian) menetelmiä käyttäen tarkemmin omaan jännittäjäminään, harjoitellaan tunteiden hyväksyntää ja itsemyötätuntoa sekä kohdataan jännittäviä tilanteita pienin askelin, altistushierarkiaa apuna käyttäen.

Ryhmä on maksuton ja siihen kuuluu kuusi verkkotapaamista. Osallistujilta odotetaan sitoutumista ja halua haastaa itseään mukaan yhteiseen keskusteluun. Kaikki ilmoittautuneet haastatellaan ennen ryhmän alkua.

EI ANNETA JÄNNITTÄMISEN ESTÄÄ MEITÄ!

### RYHMÄN TEEMOJA:

- ITSELLE TÄRKEÄT ASIAT
- ALTISTUSHARJOITTELU  
HIERARKIAN AVULLA
- AJATUKSET, TUNTEET JA  
TOIMINTA JÄNNITTÄVISSÄ  
TILANTEISSA
- ETÄISYYTTÄ HANKALIIN  
AJATUKSIIN
- KEINOJA HELPOTTAA  
JÄNNITYSTÄ
- ITSEMYÖTÄTUNTO



OHJAAMO