

VERTAISUUDESTA TOIVOA JA VOIMAA

YKSIN - JA PIENYRITTÄJIEN VIDEOVÄLITTEINEN HYVINVOINTIRYHMÄ keväällä 2020

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu yksin-ja pienyrittäjille, jotka haluavat ylläpitää ja vahvistaa omaa jaksamistaan ja selviytymiskykyään muuttuneessa tilanteessa.

Toteutus

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 20.5. – 24.6. klo 9.30-11.00, yhteensä 6 kertaa kevään aikana. Ryhmä on valtakunnallinen, voit osallistua miltä tahansa paikkakunnalta. Kokoontumiset toteutetaan videokeskusteluina Webex-verkkoympäristössä. Ryhmä on ammatillisesti ohjattua vertaistukea. Osallistuminen on maksutonta.

Järjestäjä

Ryhmän järjestää MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Yrittäjäkilta ja SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnot. Ryhmänohjaajina toimivat Hannele Lehtonen ja Paula Noresvuo.

Keskusteluteemat tarkentuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden perusteella. Teemoja mm.

- Muuttunut elämäntilanne, huolenaiheet ja toivo tulevaisuudesta
- Omien selviytymiskeinojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen
- Oman toimijuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen
- Hankalien ajatusten ja tunteiden käsitteleminen
- Yrittäjäidentiteetti
- Rohkeus etsiä apua, avun ja tuen mahdollisuudet

Ilmoittautuminen ryhmään

[TÄMÄN LINKIN](#) kautta. Ryhmään ilmoittautumiset **15.5.2020** mennessä. Kaikki hakijat haastatellaan puhelimitse ennen ryhmän alkua.

Lisätietoja

Paula Noresvuo, puh. 040 661 3511, paula.noresvuo@mieli.fi

Jos kaipaat henkilökohtaista keskusteluapua,

- Soita kriisipuhelimeen 09 2525 0111
- Varaa aika kriisikeskuksesta videoyhteydellä toimivaan kahdenkeskiseen keskusteluun

[Kriisikeskusten yhteystiedot](#)