



Valtakunnallinen vertaistukiryhmä **YKSIN- JA PIENYRITTÄJILLE**

Tiistaisin 4.1. – 8.2.2022 klo 9.30 – 11.00

Puhutaan
porukalla!
Se helpottaa.

KOKOONTUMINEN
TEAMSISSÄ

MAKSUTON

Kenelle?

Yksin- ja pienyrittäjille, jotka haluavat vahvistaa omaa jaksamistaan. Ryhmään mahtuu 8 hlö.

Milloin?

Tiistaisin 4.1.2022 - 8.2.2022 klo 9.30 - 11.00
Yhteensä 6 kokoontumista.

Miten?

Kokoontumiset toteutetaan videokeskusteluina Teamsin kautta. Ryhmä on valtakunnallinen.

Kuka?

Yrittäjän Kriisikeskus ja MIELI Suomen Mielenterveys ry SOS-kriisikeskus.
Ammatillisesti ohjatussa ryhmässä ohjaajina ovat Tuomo Kallio ja Hannele Lehtonen.

Mitä?

Sisältö tarkennetaan osallistujien toiveiden perusteella. Teemoja voivat olla mm.

- Vahvuuksien tunnistaminen
- Hyvinvoinnin vahvistaminen
- Stressin käsittely
- Yrittäjäidentiteetti
- Rohkeus etsiä apua
- Avun ja tuen mahdollisuudet
- Mahdolliset huolenaiheet ja toivo tulevasta

HAE MUKAAN VIIM. 28.11.21

Hakijat haastatellaan ryhmän toiminnan edistämiseksi. Päätös ryhmään pääsystä tehdään 3.12.2021 mennessä.

www.yrittajankriisikeskus.fi

www.mieli.fi

