

Våga moka

– en workshop om mod, relationer och känslor

LÄSANDE
EFTIS



Välkommen till en inspirerande och lekfull workshop där vi utforskar misstag, motgångar och mod – tillsammans!

Har du någonsin önskat att du vågade lite mer? Att du kunde hantera utmaningar med en känsla av trygghet och nyfikenhet? I workshopen Våga moka får du möjlighet att öva på just det – i en miljö som är både stöttande och rolig.



Workshopen leds av Liris Autio och Noona Leppinen

WORKSHOP på tre orter

- 25.9.2025 kl. 8.30–12.00
Helsingfors svenska teater
- 13.10.2025 kl. 12.30–15.00
Vasa svenska teater
- 14.10.2025 kl. 8.30–12.00
Åbo svenska teater



Målgrupp: Personal inom morgon- och eftermiddagsverksamheten, m.fl.

Anmälan: www.efis.fi/kurser

Kontakt: johanna.berlin@sydkusten.fi

Pris: Workshopen är avgiftsfri

Vad är Våga moka?

Workshopen är ett samarbete mellan Mieli.ry och Svenska Teaterns teaterpedagoger, och bygger på önskemål från fältet om att träna på relationer, växelverkan och att sätta ord på känslor. Genom improvisationsövningar och MIELI rf:s bildkort får du praktiska verktyg för att hantera vardagen – på ett sätt som väcker skratt, ger nya perspektiv och stärker relationer.

Vi utforskar hur vi kan möta misstag och motgångar med mod och lekfullhet, och hur vi tillsammans kan skapa en trygg miljö för att växa. Workshopen kompletteras med pedagogiskt material från boken Kom vi springer, skriven av Ulrika Hansson och illustrerad av Maija Hurme.