

# Hei!

Oletko kiinnostunut kehittämään omia kehotietoisuus- ja tunnetaitojasi ja harjoittamaan omia valmiuksiasi kohdata ihmisiä tutuissa tai vieraissa ympäristöissä?  
Oletko koskaan miettinyt oman minäkäsityksesi osa-alueita?

SAMKin opiskelijoilla on nyt mahdollisuus osallistua SomeBody-ryhmätoimintaan. Pienryhmässä tehdään toiminnallisia harjoitteita ja tarkastellaan suhdetta omaan kehoon ja erilaisiin tunnetiloihin liikkeen kautta. Teemoja ovat esimerkiksi kohtaaminen ja reviiri, tunteet ja niiden aiheuttamat tunteukset kehossa, kehon hahmotus, hengitys, rentoutuminen ja kosketus.

Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on, että osallistujien kehotietoisuus ja valmiudet toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa kehittyvät. Näin myös oma opiskelu- ja toimintakyky vahvistuvat.

SomeBody -pienryhmätoimintaan osallistumisen myötä sinulla on enemmän:

- taitoja tunteidesi käsittelyyn: tunnistat paremmin, miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoosi
- taitoa ymmärtää, miten kehosi toimii suhteessa muihin ihmisiin
- taitoa rentoutua ja rauhoittua sinulle haastavissa tilanteissa
- taitoa kehittää omaa toimintaasi sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa

Tässä toteutuksessa on 7 tapaamiskertaa. Kouluttajina toimivat Marjo Keckman ja Tiina Mikkonen-Ojala. Pienryhmä kokoontuu pääsääntöisesti torstaisin klo 16.30-18.00 SAMKin Porin kampuksella luokassa A356.

Tapaamiset ovat:

- ti 12.3.2019
- to 14.3.2019
- to 21.3.2019
- to 28.3.2019
- to 4.4.2019
- to 11.4.2019
- ti 16.4.2019



Toivottavasti kiinnostuit!

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.2.2019 sähköpostilla: [tiina.mikkonen-ojala@samk.fi](mailto:tiina.mikkonen-ojala@samk.fi)

Mieltä askarruttavissa kysymyksissä laita rohkeasti kysymyksesi: [marjo.keckman@samk.fi](mailto:marjo.keckman@samk.fi) tai [tiina.mikkonen-ojala@samk.fi](mailto:tiina.mikkonen-ojala@samk.fi)