

Psykodraama viikonloppuryhmä

ELÄMÄN VIRTAAUS Helsingissä 13.6.-14.6.2026

*Missä elämäsi virtaa ja missä hankaa?
Mistä on aika jo luopua, ja mitä kohti on aika mennä?*

Tässä kokemuksellisessa ja toiminnallisessa psykodraamaryhmässä tutkimme elämänliikettä toiminnallisesti. Näyttämöllä voidaan kohdata ne kohdat, joissa suhde itseen, toiseen tai omaan suuntaan on kiristynyt tai jäänyt kesken. Työskentelyssä voidaan kohdata oman elämän vuorovaikutussuhteita ja elämää kaventava häpeä, vääristynyt syyllisyys, rakentavaa muotoa etsivä viha tai suru, joka odottaa tilaa tullakseen nähdäksi. Psykodraama tarjoaa toiminnallisen ja kokemuksellisen tavan kohdata oma tarina. Näyttämöllä voidaan antaa ääni keskeneräisille keskusteluille, näkymättömäksi jääneille tarpeille, vaietuille tunteille ja perityille rooleille. Työskentelyssä yhdistyvät toiminnallisuus, tunnekokemus, jakaminen ja ryhmän vertaistuellinen ja kannatteleva peili. Tervetuloa tutkimaan, mitä haluat kantaa eteenpäin – ja mistä on aika päästää irti.

Ryhmä sopii sinulle, kun haluat:

- tunnistaa, konkretisoida ja tutkia, missä kohtaa elämäsi on padottu tai pysähtynyt
- vapauttaa energiaa kohti elävämpää suuntaa
- vahvistaa toimijuutta, spontaanisuutta ja luovuutta

Psykodraamaryhmässä löydät uudenlaista tilaa sisäiselle vapaudelle, ilolle ja itsemyyötätunnonle. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään.

Tapaamme: la 13.6. klo 10-16 ja su 14.6. klo 10-16 (molempiin päiviin sitoudutaan)

Tapaamispaikka: MindFaculty Oy:n tilat Helsingin Etu-Töölössä, Apollonkatu 11 A

Ryhmän koko: 4-8 henkilöä. Ilmoittautumisen yhteydessä saat lyhyen esikyselyn ryhmän teemoihin liittyen, mikäli et ole aiemmin ryhmässäni ollut.

Osallistumismaksu: 280€

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: irene.etasalo@gmail.com

Ohjaajana toimii Irene Etäsalo: sertifioitu psykodraamaohjaaja (CP), Ihminen tavattavissa terapeutti ITT®, TRE® -ohjaaja, Työnohjaaja (STOry), RVO®, mindfulness ohjaaja CFM®/MBSR, MBA-koulutuksessa.

www.ireneetasalo.fi, ig: @ireneetasalo

