

Etelän-SYLI ry

Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



AHDISTUKSEN HALLINNAN TYÖPAJA

Lauantaina 6.4.2019 klo 10-14.30
Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla

Ahdistuksen hallinnan työpajassa kuulet erilaisista keinoista ja menetelmistä ahdistuksen hallintaan saamiseksi. Työpajassa tutustutaan ahdistuksen psykologiaan ja käydään läpi keinoja oman olon helpottamiseksi ja ahdistuksen lievittämiseksi. Omakohtaisen oivaltamisen kautta tarkastellaan syömishäiriöitä ja sen oireita, sekä niiden merkitystä ahdistuksen hallinnassa. Tavoitteena on oppia muita keinoja helpottaa omaa oloa kuin syömishäiriöoireet. Työpajassa työskentelyn pääpaino on ohjatussa keskustelussa, mutta yhdessä tehdään myös erilaisia konkreettisia harjoituksia. Osallistujat saavat työpajasta mukaansa kirjallista materiaalia ja kotitehtäviä. Työpaja soveltuu kaikille.

Katarina Meskanen on erityisesti tunnesyömiseen ja syömishäiriöihin perehtynyt psykologian maisteri, kliininen psykologi ja tuleva psykoterapeutti. Hän on kirjoittanut kirjan Pysäytä tunnesyöminen (Tuuma, 2018) ja on myös yksi Irti ahminnasta -kirjan (Duodecim, 2013) kirjoittajista. Kliinisessä työssään syömishäiriöiden parissa Katarina tapaa paljon syömishäiriöön sairastuneita sekä erilaisten syömis- ja paino-ongelmien kanssa painiskelevia.

Paikka: Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla, Tallberginkatu 1 (B-rappu, 4. krs)

Ohjaaja: Katarina Meskanen

Hinta: 5€ (jäsenet)/ 7€

Ilmoittautumiset: suvi.ala-venna@etelansyli.fi

