

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



AHMINNAN HALLINNAN TYÖPAJA

Lauantaina 2.2.2019 klo 10-14.30

Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla

Ahminnanhallinnan työpajassa on tarkoitus saada konkreettisia keinoja ongelmallisen ahminnan hallintaan. Pyrkimyksenä on lisätä omaa henkilökohtaista ymmärrystä siitä, miksi ahmimisesta on muodostunut itselle ongelma. Työpajassa tutustutaan ahminnan psykologiaan ja sen noidankehään, sekä tarkastellaan ahmimisen ongelmaa omakohtaisen oivaltamisen kautta. Työpajassa työskentelyn pääpaino on ohjatussa keskustelussa, mutta yhdessä tehdään myös erilaisia konkreettisia harjoituksia ja tehtäviä. Osallistujat saavat työpajasta mukaansa runsaasti kirjallista materiaalia ja kotitehtäviä. Päivään sisältyy lounastauko. Lounas on omakustanteinen ja osallistujia kannustetaan ottamaan mukaan omat eväät lounasta varten.

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

