

**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



## ARVOTYÖPAJA

23.2 ja 2.3. klo 10–12.30  
Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla

Mistä välität kaikista eniten? Mikä on juuri sinulle tärkeää ja merkityksellistä? Mitä kohti haluat suunnata?  
Mistä koostuu sinulle hyvä elämä?

Arvotyöpajassa työstämme omia arvojamme. Pohdimme, mikä on itselle tärkeää eri elämänalueilla, esimerkiksi ihmissuhteissa, vapaa-ajalla ja hyvinvoinnin kannalta. Arvot ovat ikään kuin kompassseja, jotka ohjaavat valintojamme ja tekojamme. Kukaan meistä ei ole koskaan "valmis" arvojemme kanssa – ne elävät jatkuvasti ja ovat suunta, eivät lopputulos. Työpajassa mietimme, millaisia konkreettisia askeleita kohti itselle tärkeää voisi ottaa: miten itseä voisi kohdella paremmin, millaiset teot voisivat tukea omaa toipumista ja hyvinvointia? Pohdimme myös keinoja tulla toimeen niiden ajatusten ja tunteiden kanssa, mitkä saattavat herätä, kun tekee asioita uudella tavalla.

Työpaja perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, jota käytetään syömishäiriöiden hoidossa. Omien arvojen työstäminen on usein avuksi, kun kaipaa tukea, rohkeutta ja suuntaa muutosten tekemiseen.

Työpajassa työskennellään sekä itsenäisesti että yhdessä keskustellen. Luottamuksellisuus, turva ja toistemme kunnioittaminen ovat työskentelyn lähtökohdat. Valitset tietenkin itse, mitä kerrot itsestäsi ja ajatuksistasi ryhmässä.

**Paikka:** Etelän-SYLI ry:n tilat, Kaapelitehdas (Tallberginkatu 1 C 115, B-rappu, 4. krs)

**Aika:** 23.2 ja 2.3. klo 10–12.30 (2 krt)

**Ohjaaja:** Monica Ålgars

**Hinta:** 5€ Etelän-SYLI ry:n jäsenille, muutoin 7€

**Ilmoittautumiset:** [suvi.ala-venna@etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna@etelansyli.fi)

*Työpajan ohjaaja Monica Ålgars on psykologi, psykoterapeutti ja tutkija, joka on erikoistunut syömishäiriöihin ja kehonkuvaan. Monica työskentelee sekä nuorten että aikuisten syömishäiriötä sairastavien henkilöiden kanssa. Hän on ohjannut hyväksymis- ja omistautumisterapian ryhmiä syömishäiriötä sairastaville, ja on erityisen kiinnostunut elämälaadun, toivon ja muutosrohkeuden tukemisesta.*

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

