



Sisemise kindluse programm "Mehed päriselt"

Tule ja saa endaga lähemalt tuttavaks!

Sisemise kindluse programm "Mehed päriselt" on neljakuuline programm, mille käigus mehed saavad teada oma tunnete ja pingete põhjustest ning õpivad nendega igapäevaselt toime tulema. Programmis osalemine annab praktilised oskused ja teadmised, et:

- julgeda olla aus iseenda vastu ja osata ennast analüüsida
- mõista ennast ja oma tundeid
- saada aru, miks mind vahel ei mõisteta
- osata toime tulla keeruliste olukordadega
- julgeda olla armastav ja hooliv mees, isa, sõber, kolleeg jne
- elada vägivallatut ja turvalist elu

Pakume programmis osalemist täisealistele meestele, kes soovivad teha tööd oma emotsionaalse tasakaalukuse, enesekindluse, empaatiavõime ja paarisuhteoskustega, et elada vägivallast vaba elu.

Uus grupp alustab sügisel.

Alates 30. septembris 2016 kuni 30. detsembrini 2016 toimuvad kohtumised iga reedel kella 18.00 - 20.00 EELK Perekeskuse ruumides Õpetaja tn 5 Tartus.

Läbiviijad: Anton Aunma, psühhoterapeut ja Signe Uustal, EELK perekeskuse nõustaja

Registreerimine: **26 .septembrini** e-postil tartu@perekeskus.eu. Märkida nimi, koduvald, telefon ja e-post. Kõigi registreerunutega tehakse enne grupitöö algust intervjuu. Osalejate arv grupis on maksimaalselt 10 inimest.

Töökeel: eesti keel.

Osalustasu: 25 eurot tasuda enne algust. Kui osalustasu jääb vähekindlustatuse tõttu takistuseks, palun räägi sellest grupile eelneval intervjuul ja leiame lahenduse. Makse saajaks märkida EELK Konsistoorium, konto nr EE811010220226191220, selgitusse "Mehed päriselt" ja osaleja nimi.

Programmi on oodatud osalema täisealised Tartumaa mehed, kellel on tahe ja julgus:

- osaleda aruteludes kus jagada ausalt kogemusi lähisuhtes toimunud vägivallast
- õppida mõistma enda ja ka lähedaste tundeid ning käitumist
- mõista miks olen vahel kurb, vihane ja jõuetu
- saada teada mis on hea suhte aluseks ja millisel kujul selles hästi hakkama saada
- saavutada teadlik ja austav kontakt endaga ja oma lähedastega

Võta kaasa sõber, sest kahekesi koos mõnusam arutada ja innustada üksteist osalema.



Kõiges Su kõrval