
Tukea stressinhallintaan –vertaisryhmä

Kasaantuuko stressi vuoreksi, jota on vaikea selittää yksin?

Tukea stressinhallintaan – vertaisryhmässä etsimme ryhmässä omia voimavaroja sekä työkaluja, joilla stressiä voi käsitellä. Vertaisryhmää vetävät psykologian opiskelijat.

Milloin?

Tapaamiskerrat ovat maanantaisin 19.02., 26.02., 05.03., 12.03 ja 19.03.
Tapaamiset kestävät kerrallaan 2-3 tuntia.

Missä?

Tapaamiset pidetään Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksella.

Miten mukaan?

Vertaisryhmään ilmoittautuminen päättyy 6.2. Ilmoittautumaan pääset
osoitteesta

<https://elomake.uef.fi/lomakkeet/15552/lomake.html>

Lisätietoa:

opintopsykologi@uef.fi

*Tule oppimaan stressinhallintaan liittyviä taitoja ja lievittää stressin
tuomaa taakkaa!*