

Opiskelijan parempaa terveyttä

## Jännitäkö sosiaalisissa tilanteissa, pelkäätkö esiintymistä?

---

YTHS järjestää ryhmän Jännittäjille.

Ryhmässä on tarkoitus syventää itseen tutustumista kotitehtävien, harjoitusten ja keskustelujen avulla. Yhdessä tehdään erilaisia harjoituksia ja pohditaan keinoja jännityksen lievittämiseksi.

Tapaamiset ovat tiistaisin klo 14.00 – 15:30 YTHS tiloissa, 5.2.2019, 12.2.2019, 19.2.2019, 26.2.2019, 12.3.2019, 19.3.2019, 26.3.2019 ja 2.4.2019.

Kiinnostuitko?

Voit ottaa yhteyttä YTHS ajanvaraukseen p. 046-7101082 ja jättää soittopyynnön ryhmän vetäjille joko psykologi Katja Pasaselle tai terveydenhoitaja Lotta Sivoselle.



Y · T · H · S  
YLIOPPILAJEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

[www.yths.fi](http://www.yths.fi)