

# VERTAISRYHMÄ JÄNNITTÄJILLE

## HYVÄKSYVÄ SUHTAUTUMINEN JÄNNITTÄMISEEN

### TAPAAMISKERRAT

MA 27.01.2020 KLO 16-18

KE 29.01.2020 KLO 16-18

MA 03.02.2020 KLO 16-18

KE 05.02.2020 KLO 16-18

MA 10.02.2020 KLO 16-18

JOENSUUSSA ITÄ-SUOMEN  
YLIOPISTON KAMPUKSELLA

Jännittäjien vertaisryhmässä käsitellään jännittämistä opiskeluun ja työhön liittyvissä tilanteissa sekä keinoja niistä selviytymiseen. Tavoitteena on tulla tietoisiksi jännittämiseen liittymistä omista kokemuksista, ajatuksista, tuntemuksista ja hallintakeinoista sekä oppia hyväksymään jännittäminen luonnollisena osana elämää.

Ryhmän ohjaajat:

Itä-Suomen yliopiston  
psykologian opiskelijat

Ilmoittaudu 13.01.2020  
mennessä

<https://elomake.uef.fi/lomakkeet/21093/lomake.html>

Lisätietoa: [opintopsykologi-joensuu@uef.fi](mailto:opintopsykologi-joensuu@uef.fi)