

# Myötälaukka

VAHVUUSLÄHTÖINEN HEVOSAVUSTEINEN  
NEPSY-VALMENNUSRYHMÄ 7-9-VUOTIAILLE/10-13-  
VUOTIAILLE LAPSILLE JA NUORILLE



Työskentelystä  
jää Oma Kirja  
jokaiselle  
itselleen.

## Ryhmässä harjoitellaan:

- omien vahvuuksien tunnistamista ja niiden hyödyntämistä arjessa
- tunnetaitoja: tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja säätelytaitoa
- vireystilan tunnistamista sekä säätelykeinoja
- kaveritaitoja
- ryhmässä toimimisen taitoja
- kiitollisuustaitoja ja hyvän huomaamisen taitoja omassa arjessa
- löytämään itselle sopivia rauhoittumisen ja kuormituksen vähentämisen keinoja
- vahvistamaan impulssikontrollia

Harjoitukset perustuvat ratkaisukeskeisiin menetelmiin ja niiden tavoitteena on tasapainon, itsetuntemuksen ja -luottamuksen vahvistuminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Ryhmävalmennukseen mahtuu kuusi nuorta.

Aika ja paikka: Paavonkorventie 20 Vesanka. Ryhmä käynnistyy ryhmän täyttyessä.

Ilmoittautumiset: Veera Nieminen 045-1134302, Jaana Strömberg 0400-640247

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