OlenNaiset-itsetuntemusryhmät – jokaiselle jotakin!

Mikä OlenNaiset?

OlenNaiset-itsetuntemusryhmät (aiemmin NOVAT) ovat kaikille naisille (itsemäärittelyä kunnioittaen) suunnattuja vertaistukiryhmiä, joissa tutustutaan itseemme ja saadaan uusia näkökulmia yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmissä tutkitaan omaa elämää sekä omia ajattelu- ja toimintatapoja valmiiden aiheiden kautta. Tavoitteena ryhmissä on itsetuntemuksen ja itseymmärryksen lisääminen.

Ilmastotunteiden kanssa eläminen

Tässä viiden tapaamiskerran ryhmässä tarkastellaan ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita. Ilmaston lämpeneminen, luontokato, ääri-ilmiöt säässä sekä näiden kaikkien yhteiskunnalliset vaikutukset aiheuttavat meissä monenlaisia tunteita.

Ilmastotunteiden kanssa eläminen -ryhmässä tarkastellaan omia tunteita yhteisen jakamisen ja erilaisten myötätuntoharjoitusten avulla. Ryhmän tarkoituksena ei ole hankkiutua tunteista eroon vaan antaa tukea tunteiden kohtaamisessa ja hyväksymisessä. Myötätunto omaa itseä sekä muita kohtaan, levon ja palautumisen merkitys ja omien arvojen mukainen toiminta ovat tapaamisten keskeisiä teemoja.

Itsemyötätuntoa sanataiteesta

Itsemyötätuntoa sanataiteesta on kolmen tapaamiskerran ryhmä, jonka tavoitteena on pysähtyä pohtimaan itsemyötätuntoa erilaisten sanataideharjoitteiden avulla. Ryhmä on suunnattu kaikille naisille, joita kiinnostaa itsemyötätunto ja luova toiminta.

Ryhmässä hyödynnetään luovaa toimintaa omien ajatusten selkeyttäjänä ja tehdään harjoitteita, jotka puretaan yhteisesti jakamalla omia ajatuksia. Harjoitteet tarjoavat mahdollisuuden kokeilla erilaisia tapoja tehdä runoja ja sanataidetta. Osallistuminen ei edellytä luovaa harrastuneisuutta vaan avoin mieli riittää. Harjoitteet sopivat kaikille, vaikka sanataide ei olisi ennestään tuttua.

OlenNaiset-itsetuntemusryhmät – jokaiselle jotakin!

Itsetuntemusryhmä itsetunnosta

Tässä viiden kerran vertaistukiryhmässä pohditaan itsetunnon muotoutumista, suhdetta itseen ja omaan kehoon, omia kasvukohtia ja vahvuuksia sekä keinoja ylläpitää hyvää itsetuntoa.
Lisäksi ryhmässä käsitellään seuraavia teemoja:

- itsensä hyväksyminen ja itsemyötätunto
- omat voimavarat
- hyväksyvä tietoinen läsnäolo
- omat rajat ja tarpeet
- suhde muihin
- vastuunotto omasta elämästä

Itsetuntemusryhmä kehollisuudesta

Tämä on viiden kerran ohjattu vertaistukiryhmä, jossa kehollisuutta tarkastellaan eri näkökulmista. Ryhmässä tutkitaan lempeästi omaa tapaamme käsittää ja suhtautua kehoomme. Jokainen keho ansaitsee arvostusta, vaikka ympäristö saattaa väittää toisin.

Ryhmässä keskitytään omien kokemusten jakamiseen sekä muiden ryhmäläisten puheenvuorojen kuunteluun valmiiden aiheiden kautta. Jokaisella tapaamiskerralla teemme lisäksi pienen harjoituksen tai harjoituksia, joiden avulla käsitellään kehollisuutta.

Kokonainen minä naiseuden poluilla

Tässä 14 kerran ryhmässä pääset tutkimaan rauhassa ja turvallisesti, millainen naiseus on sinulle omannäköistä, luontevaa sekä iloa tuottavaa tai toisaalta epäsopivaa tai haavoittavaa.

Ryhmässä puheenvuorokierrosten lisäksi tehdään yhdessä erilaisia luovia harjoituksia, kuten kehollisia-, tietoisen läsnäolon-, mielikuva- ja rentoutusharjoituksia.

Omia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia on mahdollista sanoittaa lisäksi korttien, kuvallisen ilmaisun, kirjoittamisen, musiikin ja tanssin sekä kirjallisten tehtävien avulla.

Ryhmässä naiseutta pohditaan kuuden eri teeman ja osion kautta:

1. Elämänvaiheet: mitä minulle kuuluu naisena
2. Naisen mallit ja esikuvat
3. Naiseuden haavat ja voimavarat
4. Suhde omaan kehoon
5. Seksuaalisuus
6. Omannäköinen naiseus

OlenNaiset-itsetuntemusryhmät – jokaiselle jotakin!

OlenNaiset-itsetuntemusryhmä: 12 kertaa

Tämä ryhmä on 12 kerran itsenäisesti, pääasiallisesti ilman ohjaajaa kokoontuva ryhmä.

Ryhmässä käsitellään tunteisiin, omiin ajattelumalleihin ja vaikutusmahdollisuuksiin sekä ihmissuhteisiin liittyviä teemoja. Sen lisäksi kiinnitetään huomiota esimerkiksi elämän pieniin onnen hetkiin, innostumiseen sekä omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin. Ohjattujen alkutapaamisten jälkeen ryhmä kokoontuu ilman ohjaajaa.

OlenNaiset-itsetuntemusryhmä: 5 kertaa

Tämä on viiden kerran ohjattu vertaistukiryhmä, jossa tutustutaan itseemme ja saadaan uusia näkökulmia yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä pysähdytään oman elämäntilanteen äärelle valmiiden aiheiden kautta. Ryhmässä käsiteltäviä aiheita ovat tunteet ja niiden kohtaaminen, omat ajattelumallit sekä omat vaikutusmahdollisuudet. Sen lisäksi tarkastellaan rehellisesti omia kuulumisia sekä omia rajoja ja ihmissuhteita.

OlenNaiset-itsetuntemusryhmä: 32 kertaa

Ryhmä on 32 kerran itsenäisesti, pääasiallisesti ilman ohjaajaa kokoontuva ryhmä. Ryhmässä käsitellään tunteisiin, omiin ajattelumalleihin ja vaikutusmahdollisuuksiin sekä ihmissuhteisiin liittyviä teemoja. Tämä on Naistenkartanon pisin vertaistukiryhmä, johon osallistuminen mahdollistaa syvällisen ja pitkäkestoisen itsetuntemustyöskentelyn. Ohjattujen alkutapaamisten jälkeen ryhmä kokoontuu ilman ohjaajaa.

Ryhmä rakentuu kuudesta aihealueesta eli portaasta:

1. Hyväksyntä
2. Nykytilanteen tarkastelu
3. Katseen kääntäminen voimavaroihin
4. Uudenlaiset asenteet arjessa
5. Toimivat ihmissuhteet
6. Rohkeasti ainutlaatuinen

OlenNaiset-itsetuntemusryhmät – jokaiselle jotakin!

OlenNaiset-itsetuntemusryhmä puolensa pitämisestä

Tämä on viiden kerran ohjattu vertaistukiryhmä, jossa keskitytään omien rajojen asettamiseen, omien tarpeiden tunnistamiseen ja puolensa pitämiseen. Ryhmässä pohditaan, mitä puolensa pitäminen tarkoittaa ja millaisissa tilanteissa sitä esiintyy. Sen lisäksi pohditaan omia käyttäytymistapoja ristiriita- ja ongelmatilanteissa. Ryhmäkokonaisuuteen kuuluu harjoituksia, joiden avulla opetellaan puolensa pitämistä.

OlenNaiset-itsetuntemusryhmä omasta seksuaalisuudesta

Tämä on viiden kerran vertaistukiryhmä, jossa käsitellään seksuaalisuutta. Seksuaalisuus moninaisuudessaan on osa elämän eri vaiheita. Seksuaalisuus on muuttuvaa eikä sitä voi määritellä toisen puolesta. Seksuaalisuuteen liittyy keskeisesti esimerkiksi oma seksuaalinen identiteetti sekä seksuaalisuuden ilmentäminen.
Ryhmätapaamisten aiheet ovat:

- Tutkiva minä
- Kyselevä ja itseeni tutustuva minä
- Tunteva ja ajatteleva minä
- Tarvitseva ja toimiva minä
- Kukoistava minä

OlenNaiset-itsetuntemusryhmä: vauvojen äideille

Tämä on viiden kerran ohjattu ryhmäkokonaisuus, joka on suunnattu odottaville sekä alle 1,5-vuotiaiden lasten vanhemmille. Vanhemmaksi tuleminen – oli kyse sitten ensimmäisestä tai seuraavasta lapsesta – on aina muutos omassa elämässä. Vauva tarvitsee paljon huomiota, ja saatammekin unohtaa itsemme arjen pyörityksessä, usein asiaa sen kummemmin edes ajattelematta. Tämä saattaa vaikuttaa muiden asioiden ohella omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Ryhmässä voit jakaa ajatuksiasi turvallisessa ympäristössä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vauvat ovat lämpimästi tervetulleita tapaamisiin, mutta tapaamisen keskiössä olet kuitenkin sinä itse.