OMAVOIMAN TEEMAILTA:

STRESSI JA KUORMITUS NEUROKIRJOLLA

TIISTAINA 1.12.2026 KLO 17-19

PAIKKA: OMAVOIMA, NALKALANKATU 12 G, 1.KRS. 33200 TAMPERE

Kuvaus:

Miten stressi ja kuormitus näkyvät neurokirjon ihmisen arjessa? Tule kuulemaan aiheesta, keskustelemaan ja saamaan käytännön vinkkejä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi.

Illan aikana käsitellään kuormitustekijöitä, palautumista sekä keinoja tunnistaa omaa kuormitusta varhaisessa vaiheessa.

Puhujana:

Sanna Laitamaa, kouluttajapsykoterapeutti (KKT), EMDR-terapeutti, työnohjaaja ja psykofyysisen psykoterapian koulutus.

Muuta:

Tiloissa on pyritty huomioimaan aistiesteettömyys. Tarjolla on fidgettejä itsesäätelyn tueksi, myös omia apuvälineitä saa tuoda (muut osallistujat huomioiden!). Tarjolla on kahvia, teetä ja pientä syötävää. Noin puolessa välissä tilaisuutta pidetään tauko, mutta myös omatoimisia taukoja saa pitää ja tiloissa saa liikkua.

Ennakkokysymyksiä voi laittaa anonyymisti QR-koodin kautta

Lisätietoja /kysymyksiä tapahtumasta voi laittaa myös sähköpostitse: omavoima@setlementtitampere.fi

Teemaillat ovat osa Omavoiman avointa toimintaa ja ovat maksuttomia. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Teemailtaan ovat tervetulleita niin neurokirjon piirteitä omaavat henkilöt, heidän läheisensä ja kaikki aiheesta kiinnostuneet!

Omavoiman toiminta on suunnattu täysi-ikäisille.

NOUDATAMME TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEITA.

Setlementti Tampere

OMAVOIMA