



Hei sinä 18 -29 vuotias transnuori tai sukupuoltasi pohdiskeleva!

Haluaisitko pysähtyä tutkimaan oman elämäsi ääriä? Haluaisitko tarkastella mitä sinulle kuuluu ja mihin suuntaan olet menossa elämässäsi? Haluaisitko pohtia yhdessä, samanhenkisten ihmisten kanssa voimavarojasi, vahvuuksiasi ja hyvinvointiasi sekä luoda tavoitteita tulevaisuudelle?

"Ääriiivani" on kuvallista ilmaisua ja keskustelua yhdistävä luottamuksellinen ryhmä- ja yksilövalmennus, jossa pysähdytään oman itsen äärelle. Ryhmä sopii juuri sinulle, jotka haluat kuvallisen ilmaisun avulla pysähtyä miettimään omaan itseen liittyviä asioita ja jutella niistä samanhenkisistä ihmisistä koostuvan ryhmän sekä valmentajan kanssa. Sinun ei tarvitse olla taiteellisesti lahjakas, tärkeintä että olet innostunut kuvallisesta ilmaisusta. Ryhmässä ei arvioida eikä tulkita tehtyjä taideteoksia, vaan niiden välityksellä jutellaan. Tyyli on vapaa, sinä olet juuri omalla, oikealla tavallasi luova!

Ryhmä toteutetaan etänä zoomin välityksellä ja siihen otetaan max. 6 osallistujaa, ilmoittautumisjärjestyksessä. Ääriiivani -valmennusta varten tarvitset sähköpostiosoitteen, nettiyhteydellä varustetun tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin, jossa on web -kamera sekä kuulokkeet. **Saat etukäteen omaksesi taidemateriaalipaketin, jota voit käyttää valmennuksessa.** Ohjeet sen noutamiseen saat ilmoittautumisen yhteydessä. Taidemateriaalipaketti jää Ääriiivani-valmennuksen loputtua sinun omaan käyttöösi.

Kokoontumiskerrat:

Ma 25.04. Ryhmä etäyhteydellä klo 16.00 -18.30

Ma 02.05. Ryhmä etäyhteydellä klo 16.00 -18.30

Ma 09.05. Ryhmä etäyhteydellä klo 16.00 -18.30

Ma 16.05. Ryhmä etäyhteydellä klo 16.00 -18.30

Ma 23.05. Ryhmä etäyhteydellä klo 16.00 -18.30

Tämän jälkeen seuraavat 4 viikkoa toteutetaan etäyhteydellä yksilövalmennuksena, ryhmässä luomiesi tavoitteiden mukaisesti, tavaten kerran viikossa valmentajan kanssa kahden kesken 1h-1,5h ajan. Jokaisen viikon tapaamisaika sovitaan yksilöllisesti, sinun aikataulusi mukaisesti.

Ma 27.06. Ryhmän ja valmennuksen päätös etäyhteydellä klo 16.00 -18.30.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut **20.4.2022** mennessä Hannelle introhannele@gmail.com

"Ääriiivojani" -ryhmän toteuttaa Intro ry:n Alkusoittoja aikuisuuteen -hanke, Tampereen kaupungilta saadulla nuorisotakuuavustuksella ja se on osallistujille maksuton. Tämä ryhmä on kohdennettu tamperelaisille transnuorille tai sukupuoltaan pohtiville. Valmentajana toimii taidekasvattaja, ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti ja neuropsykiatrinen valmentaja Hannele Ala-Keskinen.

Alkusoitto muutokselle! www.introry.fi