

SomeBody-nonstop!

StudyWell hanke järjestää syyslukukaudella 2021 SomeBody menetelmään perustuvia SomeBody-nonstop tapaamisia aina tiistaisin klo 10.15-11.45 luokassa A356 alkaen 7.9.

StudyWell-project is organizing SomeBody-nonstop meetings in autumn semester 2021, starting from 7.9. on Tuesdays 10.15-11.45 in classroom A356.

Tapaamiskerroilla kehitetään omia kehotietoisuus- ja tunnetaitoja ja harjoitetaan omia valmiuksiasi kohdata ihmisiä tutuissa tai vieraisissa ympäristöissä tekemällä toiminnallisia harjoitteita. Tarkastelemme suhdetta omaan kehoon ja erilaisiin tunnetiloihin liikkeen kautta. Teemoja ovat esimerkiksi kohtaaminen ja reviiri, tunteet ja niiden aiheuttamat tunteet kehossa, kehon hahmotus, hengitys, ja kosketus. Jokaisella kerralla teemme myös erilaisia rentoutumisharjoituksia. Toiminnan tarkoituksena on, että osallistujien kehotietoisuus ja valmiudet toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa kehittyvät. Näin myös oma opiskelu- ja toimintakyky vahvistuvat.

During the Some-Body sessions, we concentrate on developing body awareness, emotional and social skills through functional exercises. We observe our own self awareness through emotions and movement. Themes of the sessions are meeting and boundaries, emotions and feelings in the body, body awareness, breathing and touch. In every session, we also practice different relaxation methods. The aim of the nonstop groups is to support participants body awareness and capabilities to function in different social interaction situations. Through these exercises and personal development we can increase capacity to study and function.



Toivottavasti kiinnostuit! I hope you got interested!
Ei ennakkoilmoittautumista! No advance registration!

Mieltä askarruttavissa kysymyksissä laita rohkeasti kysymyksesi:
johanna.vaha-jaakkola@samk.fi

If you have any questions, just ask: johanna.vaha-jaakkola@samk.fi

- 7.9.2021
- 14.9.2021
- 21.9.2021
- 28.9.2021
- 5.10.2021
- 12.10.2021
- 19.10.2021
- 26.10.2021
- 2.11.2021
- 9.11.2021
- 16.11.2021
- 23.11.2021
- 30.11.2021
- 7.12.2021
- 14.12.2021