



Yrittäjien hyvinvointiryhmä syksy 2018

Kaipaatko hengähdyshetkiä kiireiseen arkeen, työkaluja jaksamiseen ja vertaistukea kollegoilta?

Tule mukaan Yrittäjien hyvinvointiryhmään! Ryhmässä voit jakaa yrittämiseen ja mielen hyvinvointiin liittyviä ajatuksia sekä kokemuksia toisten yrittäjien kanssa. Keskustelunaiheet nousevat osallistujien tarpeista.

Teemoina voivat olla esimerkiksi:

- Yrittäjänä jaksaminen
- Stressin ja ajankäytön hallinta
- Voimavarat työssä ja elämässä
- Oman työn johtaminen
- Itsestä huolehtiminen ja elämäntavat

Ryhmä on maksuton.

Tapaamiset tiistaisin 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12.

Klo 16.30 – 18.30

Helsingin yrittäjät, Yrittäjätila, Urho Kekkosenkatu 2C, 00100 Helsinki

Ohjaajina Hannele Lehtonen
Suunnittelija, psykoterapeutti, Ryhmätoiminnat
+358 40 3548040
hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi

Paula Noresvuo
Projektisuunnittelija, Yrittäjien hyvinvointikilta
+358 40 6613511
paula.noresvuo@mielenterveysseura.fi

Ilmoittautumiset 15.8. mennessä nettisivuilla olevalla sähköisellä lomakkeella www.mielenterveysseura.fi/tukea ja apua/ryhmissä/muut ryhmät tai suoraan ohjaajille. Ryhmään mahtuu 10 yrittäjää. Ilmoittautuneet haastatellaan ennen ryhmän alkua.



Ryhmä on osa Helsingin Yrittäjien HYMY-hyvinvoiva yksin- ja mikroyrittäjä-hanketta

