NYYTI RY

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN YHTEISÖLLISYYTTÄ JA OSALLISUUTTA VAHVISTAMALLA

Nyyti ry/paivi.kohta@nyyti.fi

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OSALLISUUS

- mahdollisuutta jakaa ajatuksia ja kokemuksia muiden kanssa
- mahdollisuutta kokea tulevansa kuulluksi
- mahdollisuutta olla hyödyksi muille

NYYTI RY

NETTIRYHMÄT TUKEMASSA MIELENTERVEYTTÄ

- Nettiryhmiä vuodesta 2006
- NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® verkossa vuodesta 2016

NYYTI RY

ELÄMÄNTAITOKURSSI
VERKOSSA

”Olen 24 vuotias nainen. En saa tehtyä koulutöitä. Ahdistaa, itkettää. Tuntuu etten osaa enkä jaksa tarpeeksi.”

ELÄMÄNTAITOKURSSIN TAVOITE ON EDISTÄÄ

- itsetuntemusta
- itsestä välittämistä
- minäpystyvyyttä – pärjäämistä
- hyvinvointia
- opiskelukykyä

NYYTI RY

KESKEISET TYÖOTTEET

- Voimavarakeskeisyys
- Ratkaisukeskeisyys
- Pienet askeleet ja konkreettisuus

NYYTI RY

TEEMAT

1. Hyvä arki
2. Stressi ja stressinhallinta
3. Ajatukset
4. Tunteet
5. Ihmissuhdeverkosto
6. Sosiaaliset taidot
7. Itsetunto

NYYTI RY

VERKOSSA RYHMÄKSI

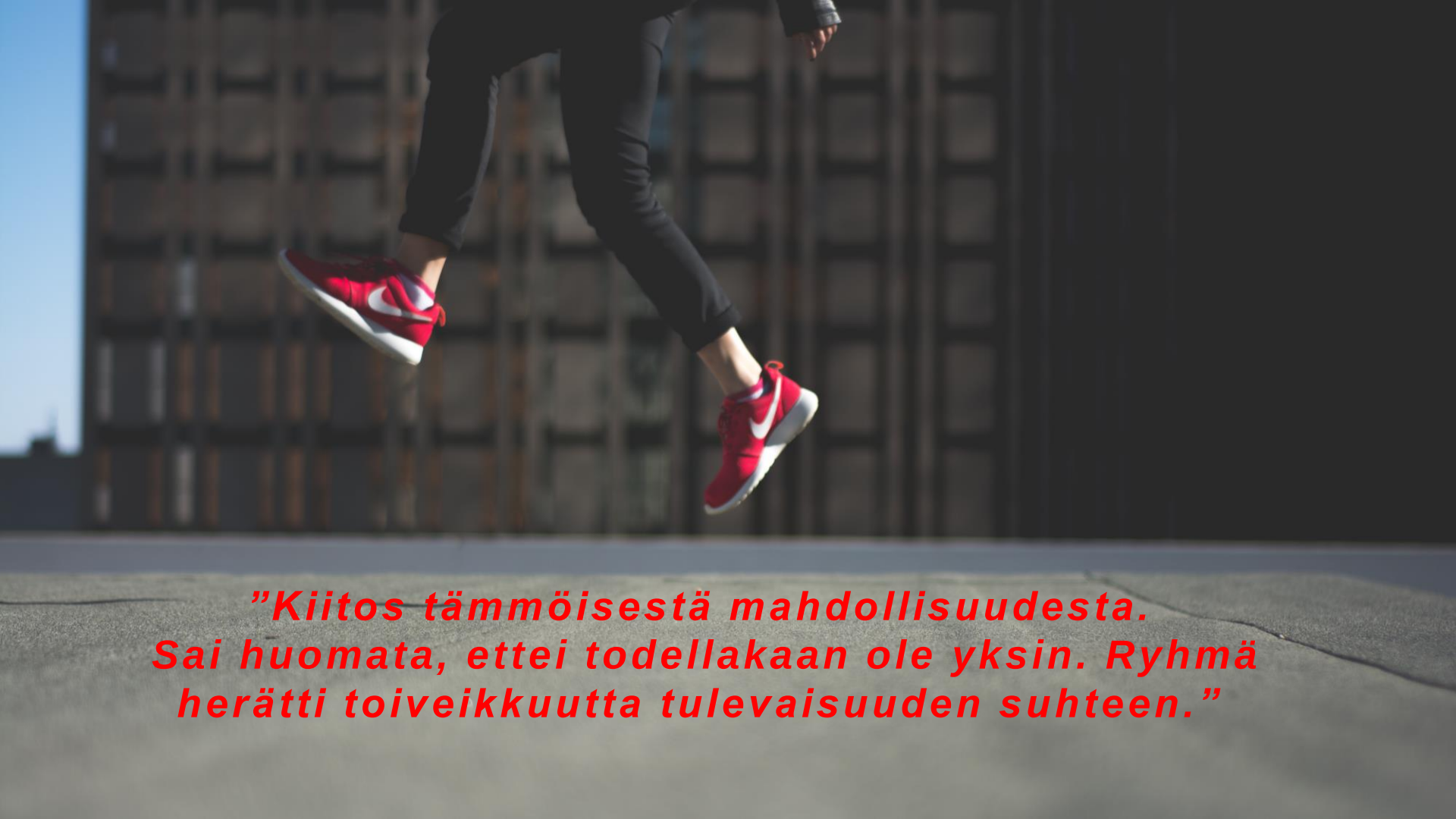
- Ryhmään haetaan
- Nimimerkki + tarina
- Ryhmillä on rajattu kesto
- Ryhmissä on teemoitus
- Ryhmässä on ohjaajat
- Voi kirjoittaa milloin vain
- Mahdollisuus yhteiseen livekeskusteluun

NYYTI RY

OSALLISUUTTA TUKEE

- Esittäytyminen
- Jakaminen
- Kommentointi
- Pohdintatehtäviä ja harjoituksia
- Ohjatut foorumikeskustelut
- Ohjatut ryhmächatit

NYYTI RY



”Kiitos tämmöisestä mahdollisuudesta. Sai huomata, ettei todellakaan ole yksin. Ryhmä herätti toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen.”

KIITOS !

www.nyyti.fi
www.facebook.com/nyytiry
https://twitter.com/nyyti_ry
https://www.instagram.com/nyytiry/
https://www.youtube.com/c/nyytiry4students

NYYTI RY