

## Häpeän Kahleet -kurssi

Oletko elänyt narsistin läheisyydessä? Silloin voit hyötyä häpeää käsittelevästä ryhmästä. Häpeästä vapautumisen ensi askelia on omaan häpeään tutustuminen ja tehokkainta se on ryhmässä. Häpeästä vapautuminen vahvistaa omanarvontuntoamme, joka on suoja narsistin kohdatessamme.

*Häpeä on voimakas, kipeä tunne tai kokemus siitä, että uskomme olevamme viallisia ja siksi liian arvottomia saamaan osaksemme rakkautta ja kuulumaan joukkoon. -Brene Brown.*

Häpeä saa narsistin läheisyydessä olevan

- jähmettymään
- olemaan varuillaan
- vetäytymään tilanteesta
- estää toimimasta, laittamasta rajoja
- estää puhumasta
- suostumaan mitätöitäväksi, häväistyksi
- tuntemaan syyllisyyttä
- kantamaan kaltoinkohtelijan häpeää ja syyllisyyttä
- häpeämään myös kaltoinkohdeksi joutumisestaan



Häpeä ei ole vaan pelkkä tunne, vaan se on kokonaisvaltainen ja kehollinen tila, jota voi työstää myös alitajunnan, erilaisten toiminnallisten harjoitusten ja kehotietoisuuden kautta. Turvallinen ohjaus ja ryhmän hyväksyvä ilmapiiri antavat uskallusta tulla näkyväksi omana itsenään.

### KEVÄÄN 2020 KURSSIPÄIVÄT:

MODUULI 1 (Sisäinen lapsi)	MODUULI 2 (Häpeä minussa)	MODUULI 3 (Oma voima)
11.1.2020 klo 12 -18	26.1.2020 klo 12 – 18	1.3.2020 klo 12 – 18
5.4.2020 klo 12 - 18	8.2.2020 klo 12 - 18	14.3.2020 klo 12 – 18
	17.5.2020 klo 12 - 18	14.6.2020 klo 12 - 18

**Ilmoittaudu 5.4.2020 alkavaan kurssipäivään (moduuli 1) 23.3.2020 mennessä!** Kurssit aloitetaan aina ensimmäisestä moduulista (sisäinen lapsi), jonka jälkeen voi ilmoittautua seuraaviin moduuleihin. (Syksyn kurssiaikataulut julkaistaan heinäkuussa 2020)

Paikka: Tunne & Hyvinvointi Oy, Kannelmäki, Halsuantie 2, 3 krs. Helsinki.

Ohjaajat: Ihminen tavattavissa -terapeutit Anne Ollikainen ja Minna Dalin

Kurssin hinta: Hinta: 90€ sis. alv24%

Sitovat ilmoittautumiset:

[anne@tunnejahyvinvointi.fi](mailto:anne@tunnejahyvinvointi.fi) / 040 5201416

Tervetuloa!

