

## Häpeän Kahleet -kurssi

Oletko elänyt narsistin läheisyydessä? Silloin voit hyötyä häpeää käsittelevästä kurssista. 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.

### KURSSIPÄIVÄT / SYKSY 2024

#### MODUULI 1 (Sisäinen lapsi)

17.8.2024 klo 12 - 18

#### MODUULI 2 (Häpeä minussa)

21.9. 2024 klo 12 - 18

#### MODUULI 3 (Oma voima)

26.10.2024 klo 12 - 18

Kurssit aloitetaan aina ensimmäisestä moduulista (sisäinen lapsi).

**Paikka:** Tunne & Hyvinvointi Oy, Lassila, Kaupintie 2, Helsinki (katutasossa).

**Ohjaaja:** Anne Ollikainen, Ihminen tavattavissa -terapeutti

**Moduulin hinta:** Hinta: 110€ sis. alv24%

**Sitovat ilmoittautumiset:**

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

Tervetuloa!

