

YKSILÖOHJAUS

Haluatko muutosta arkeesi ja olet valmis työskentelemään sen eteen?

Tsemppi-Talolta on mahdollista saada **ammattillista tukea** yksilöllisesti omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Yksilöohjauksen aiheita

voivat olla esimerkiksi:

- itsetunnon lisääminen
- stressinhallinta ja rentoutuminen
- terveellinen ruokavalio
- liikunnan lisääminen
- rahankäytön hallinta
- ajanhallinta
- harrastuksen löytäminen
- kotitöiden organisointi
- opiskelu- ja työasioiden järjestely

Yksilötapaamisten määrä ja kesto riippuvat tavoitteestasi ja tarpeestasi.

Ota yhteyttä henkilökuntaan!



TSEMPPI-Talo
puh. 0400-842902
Vanha Hämeentie 29
20540 Turku
www.tsemppi.net

