



Õnnelik ja rahuldustpakkuv pereelu toetab Sinu tööd ja karjääri!

Projekt "Töö- ja pereelu edukas ühildamine tööturul püsimiseks ja tagasi tööturule suundumiseks koostöös kohalike omavalitsuste spetsialistidega"

Inimene, kes leiab toetust oma lähedastelt, tuleb paremini toime pingete ja väljakutsetega, mis kaasnevad hirmuga kaotada töö, tegeliku töökaotusega või uue töökoha leidmisega.

Aitame avastada uusi võimalusi, et paremini toime tulla:

- lapsevanemana Gordoni Perekooli abil;
- paarisuhtes PREP-paarisuhtekoolituse kaudu.

Oleme olemas, kui vajad:

- internetinõustamist;
- raseduskriisinõustamist (individuaal-, paari-, ja perenõustamine).

PROJEKTI RAAMES ON KÕIK PAKUTAVAD TEENUSED TASUTA!

Projekti kestvus: jaanuar 2010 – detsember 2010.

Projekti viivad ellu Perekeskus Sina ja Mina ja SA Väärtustades Elu koostöös Sotsiaalministeeriumi, kohalike omavalitsuste ja Eesti Haigekassaga.

Projekti toetab Euroopa Sotsiaalfond.



Eneseabigrupp Gordoni Perekooli meetodil

Gordoni Perekoool aitab arendada oskusi, mida rakendades saad soodustada laste enesedistsipliini ja koostöövõime kasvamist ning tõsta lapse enesehinnangut. Kursusel õpitakse, kuidas last aidata tema kuulamise ja mõistmise kaudu, samuti selget eneseväljendust ning tõhusat, ilma vägivallata toimetulekut lapse vastuvõetamatu käitumisega. Olulised teemad kursusel on ka konfliktide ja erimeelsuste lahendamine suhteid säästval viisil.

Töö- ja pereelu ühildamine on kergem, samuti oled tööturul konkurentsivõimelisem,

- ...kui koosolemine oma lastega on lõõgastav ja inspireeriv;
- ...kui oskad seista oma vajaduste eest ja väljendada neid suhteid kahjustamata;
- ...kui tead, kuidas lapsi kuulata ja seeläbi vähendada erimeelsuste klaarimisele kuluvat aega;
- ...kui oskad enam nautida ühiseid rõõmsaid hetki kogu perega;
- ...kui peres kehtivad toimivad kokkulepped, mis arvestavad kõikide pereliikmete vajaduste ja huvidega.

Kõik need oskused saad kaasa perekoolist!

Koolitus on mitmekesine: lühiloengud, rollimängud, grupitööd, arutelud. Grupis on 15 inimest ja üks koolitaja. Koolitus toimub kord nädalas kolm tundi korraga, kokku kaheksal korral (8 x 3h). Projekti raames toimuvatele gruppidele lisanduvad täiendavalt kaks sessiooni (2 x 3h), kus käsitletakse äsja õpitud oskusi tööelu raamides.

Toimumiskohad: Harjumaa, Viljandimaa, Lääne-Virumaa.

Toimumisajad: aprill-juuni; oktoober-detsember.

Info avatud gruppide kohta: www.sinamina.ee ja telefonil 6 816 570.

Registreerumine kohaliku omavalitsuse kaudu.

Lisainfo Gordoni Perekooli kohta: www.sinamina.ee

Eneseabigrupp PREP-paarisuhtekoolituse meetodil

PREP-paarisuhtekoolitus põhineb eneseabigruppidel, mille siht on aidata edukamalt ühildada pere- ja tööelu. Grupis saadakse oskusi ja teadmisi, mis toetavad toimetulekut peresiseste erimeelsustega ja arendavad oskusi vastastikuse toetuse pakkumiseks kooselus.

Tuled paremini toime tööalaste väljakutsetega ning oled ka tööturul konkurentsivõimelisem,

...kui teadvustad läheduse tähtsust oma paarisuhtes ja oskad seda ise luua;
...kui kodu on koht, kus leiad mõistmist, kuulamist ja toetust;
...kui tuled toime paarisuhtes ettetulevate vastastikuste erimeelsuste ja probleemide lahendamise pingeid endaga tööle kaasa võtmata;
...kui oskad leida sobivaid ja tervislikke võimalusi stressi maandamiseks.

PREP-i eneseabigruppides pööratakse suurt tähelepanu efektiivsete suhtlemisoskuste ja omavahelise koostöö arendamisele paarisuhtes.

Koolituse kestvus on 16 tundi. Grupis on kokku kaheksa paari ja kaks koolitajat. Grupitöös ei tule paaridel omavahelisi asju avalikult arutada ega teistega jagada.

Toimumiskohad: Harjumaa, Viljandimaa, Lääne-Virumaa.

Toimumisajad: mai; august-november.

Info avatud gruppide kohta: www.rasedus.ee ja telefonil 55522596.

Registreerumine kohaliku omavalitsuse kaudu.

Lisainfo PREP-paarisuhtekoolituse kohta: www.rasedus.ee/prep

Raseduskriisinõustamine

Raseduskriisi nõustaja pakub naistele, meestele ja nende lähedastele toetavat nõu, et paremini toime tulla füsioloogiliste, sotsiaalsete ja psühholoogiliste muutuste või traumaatiliste kogemustega, mis on seotud rasestumise, raseduse katkemise või katkestamise, lapseootuse, lapse sünni ning emaduse, isaduse ja lapsevanemaks kasvamisega.

Oled tööturul konkurentsivõimelisem,

...kui lapseootus, sünnitamine ning emadus tõstab sinu enesehinnangut;
...kui oskad hoida tasakaalus iseenda, oma partneri ja laste vajadused;
...kui tuled edukalt toime koduste pingete, erimeelsuste ja probleemide lahendamisega;
...kui rasket kaotust kogedes töötad oma leinaga, et selgineda ja oma eluga edasi minna;
...kui kodu on koht, kus leiad mõistmist ja kuulamist ning kus toetatakse sinu isiklikku arengut, tööl püsimist või tagasipöördumist tööle.

Elus võid sattuda ka raskete valikute ette ja olukordadesse, kus häid lahendusi ei olegi. Raseduskriisi nõustaja võib aidata Sul jõuda Sinu enda jaoks parima võimaliku lahenduseni.

Raseduskriisi nõustajad projektis:

Harjumaa ja Tallinn

Küllike Lillestik 53910923;

Leie Klaar 55522596;

Kaia Kapsta 56460262.

Viljandi ja Lääne-Viru maakonnad:

Le Hussar 55606005.

Lisaks:

E-nõustamine: www.rasedus.ee;

Raseduskriisi nõustamistelefon: 8002008.

Internetinõustamine

Igapäevaelu koosneb suhtlemisest elukaaslase, laste, lähedaste, töökaaslaste ja paljude teistega. Suhtlemisega kaasnevad ikka ka arusaamatused ja väiksemad või suuremad probleemid. Enamasti tuleme nendega edukalt toime, kuid alati mitte. Mõni mure võib kasvada üle pea, mõne murega puudub vahel jaks toime tulla.

Perefoorumi anonüümses ja tasuta internetinõuandlas saad vastuse just sind huvitavale küsimusele professionaalselt psühholoogilt või perenõustajalt.

Perefoorumi sõbralikus keskkonnas saad teele saata oma küsimuse ja arutleda koos teistega sind puudutavate probleemide üle kokku kümne alateema all.

Saada kiri perefoorumile,

...kui lapse käitumine valmistab muret;
...kui sinu lapsel on probleeme koolis või lasteaias;
...kui suhted elukaaslasega halvenevad;
...kui oled kaotanud ühise keele oma vanematega;
...kui töösuhted valmistavad peavalu või kui töökaotus tekitab masendust ja hirmu;
...kui sul on mure, kuid sa ei tea, kas ja millise spetsialisti poole pöörduda.

Elus tuleb ikka ette hetki, mil tundub, et jaks on otsas ja mõistus samuti. Kui me esimesed ohumärgid tähelepanuta jätame, võivad probleemid süveneda ja kuhjuda.

Otsi abi, nii saad murest enne jagu kui tema sinust!

www.sinamina.ee/foorum