

**Haluatko lisätä  
itsetuntemustasi?**

---

# **Valloita sisäinen vuoresi**

**– nyt myös yksilöohjauksessa –**

**Sari Kortesoja**

**SANOJA JA KOHTAAMISIA**





Mistä haaveilet? Mikä estää  
haaveiden toteuttamisen?  
Kaipaatko jotain uutta  
elämääsi, mutta et ihan  
tiedä, mitä se olisi?





# *Lisää itsetuntemusta kirjallisuusterapeuttisilla menetelmillä*

## **Itselle tärkeät asiat ja vahvuudet esiin**

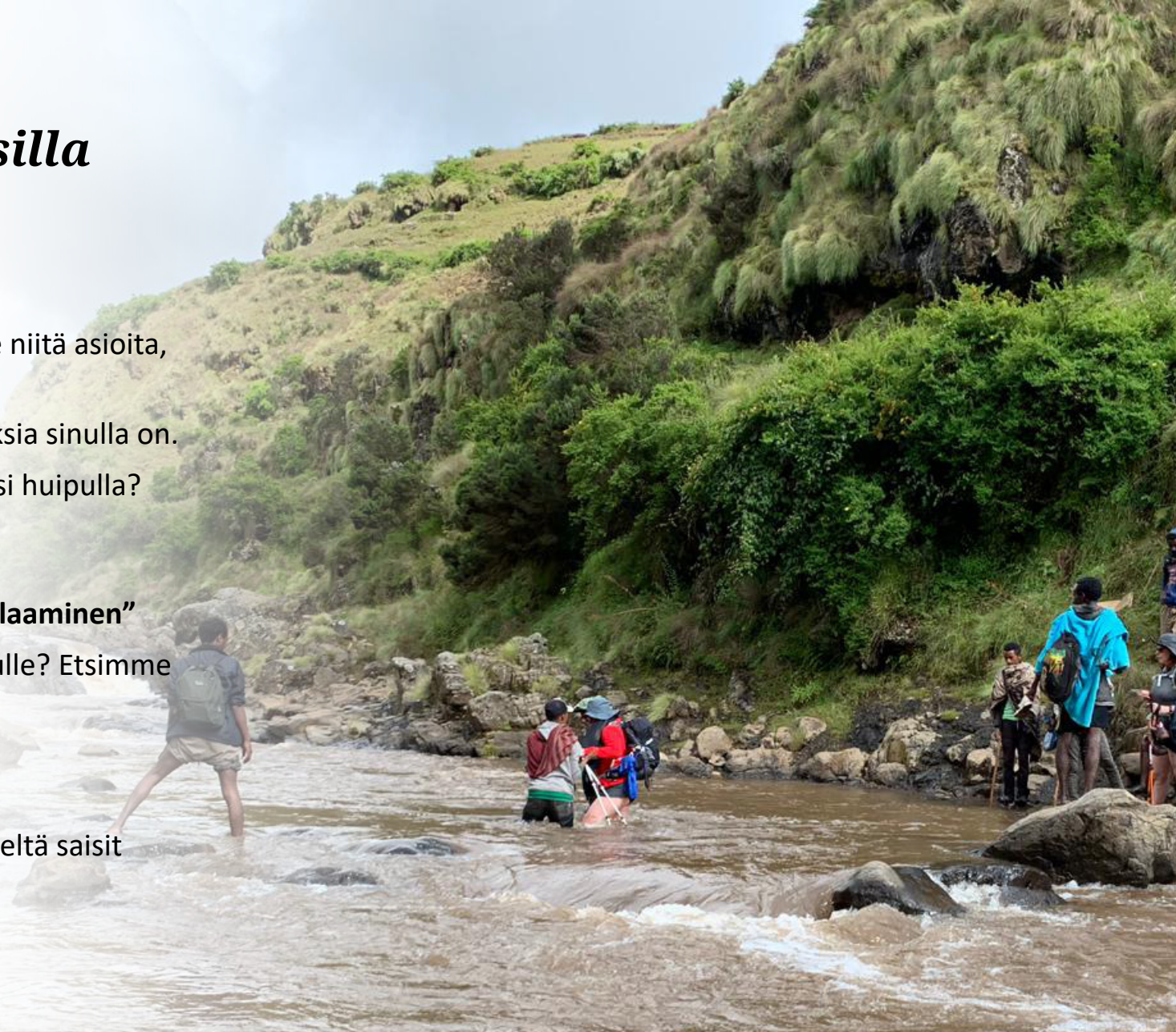
- Erilaisten harjoitusten avulla etsimme niitä asioita, jotka tuovat sinulle hyvää oloa.
- Huomaat myös, miten paljon vahvuuksia sinulla on.
- Mistä haaveilet? Mitä on sinun vuoresi huipulla? Vastaus saattaa jopa yllättää.

## **Haasteiden tunnistaminen ja niiden ”taklaaminen”**

- Mitä esteitä on polullasi vuoren huipulle? Etsimme keinoja niiden ylittämiseksi.

## **Mistä saat tukea polullasi?**

- Pohdimme yhdessä, mistä ja/tai keneltä saisit tukea.





A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The person is wearing a dark blue long-sleeved shirt. The notebook is open, and the pages are filled with handwritten text in blue ink. The person is holding a black pen. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

## *Polku sisäisen vuoren huipulle nyt myös yksilöohjauksessa*

- ”Kirjoittaminen on usein tuntunut hankalalta ja oli ihana huomata, että se voikin olla vapauttavaa ja että sanat voi tuntua omilta.”
- - Asiakkaan palautteesta -

- Sisäistä vuorta on valloitettu ryhmässä jo useamman kerran, ja nyt sen voi tehdä myös verkossa yksilöohjauksessa. Vaikka kotisohvalta käsin!
- Erilaisilla kirjallisuusterapeuttisilla harjoituksilla kaivelemme esiin oivalluksia, haaveita, toiveita. Ehkä jopa sellaisia, joita et tiennyt olevankaan.
- Erityistä kirjoittamisen tai kirjallisuuden tuntemusta et tarvitse. Vain rohkeutta tutkia, mitä paperille syntyy.





## ***Miten?***

- Etänä Zoomilla tai Teamsillä. Jos ne eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja, saat minulta opastuksen niiden käyttöön.
- Tarvitset joko tietokoneen tai älypuhelimien, jossa on kamera.
- 4 x 90 minuuttia yhdessä sovittuina ajankohtina 1–2 viikon välein, myös ilta- ja viikonloppuajat ovat mahdollisia.

## ***Hinta?***

- 430 €
  - sis. alv 24 %
  - 4 x 90 min, yhteensä 6 tuntia ohjausta
  - halutessasi kotitehtäviä tapaamisten välillä

**Mikä ihmeen kirjallisuusterapia?** Kirjoittaminen ja valmiit tekstit toimivat keskustelun tukena ja ajatusten herättäjänä. Jos mietit, sopiiko menetelmä sinulle, voit varata ajan 30 minuutin ilmaiseen tutustumiseen [Vellon](#) kautta.



## Minusta

Olen koulutettu kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja ja tehnyt ohjaustyötä vuodesta 2018. Työkokemusta on kertynyt asiakaspalvelun, markkinoinnin, tapahtumamarkkinoinnin, viestinnän ja yrittäjyyden alalta – ja olen hyvä esimerkki siitä, että vaikeiden kokemusten kautta uusi ura voi löytyä myös vasta keski-iällä.

Minulla on tuoretta tietoa myös opiskelumailmasta, sillä innokkaana ikiopiskelijana valmistuin Jyväskylän yliopistosta filosofian maisteriksi 2022 pääaineena kirjallisuus ja kirjoittaminen.

Yhdistän sujuvasti elämää, työtä ja opiskelua. Hyödynsin esimerkiksi omia kokemuksiani työuupumuksesta ja masennuksesta kandin- ja maisterintutkielmissani. Olen opiskellut myös liiketaloutta, viestintää, suomen kieltä, psykologiaa sekä perehtynyt traumatietoiseen työskentelyyn ihmistyössä.

Aikuisten lasten äitinä ja jo mummunakin osaan katsoa elämää ja uraa monenlaisesta elämäntilanteesta käsin. Eräs asiakkaani kuvasi osuvasti: ”Ymmärrät elämää monesta vinkkelistä.”

”Loit mukavan, leppoisan, oivalluksille avaavan ilmapiirin ja kiireettömyyden tunnun.”

- asiakkaan palautteesta -



## Yhteystiedot

[www.sarikortesoja.fi](http://www.sarikortesoja.fi)

[kurssit@sarikortesoja.fi](mailto:kurssit@sarikortesoja.fi)

p. 040 585 3191

**Sari Kortesoja**

SANOJA JA KOHTAAMISIA

FB ja IG: @sanoja.ja.kohtaamisia