

ETÄRYHMÄ: MIELEN HYVINVOINTI

Tavoite: Lisätä tietoa mielen hyvinvoinnista. Auttaa tunnistamaan mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa. Tukea tarvittavien muutosten tekemisessä.

17.30 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

17.35 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Onnentaidot -video** (15 min)

- Katsotaan Onnentaidot-video (7:10): <https://www.terveyskirjasto.fi/ktv00008/onnentaidot>
- Keskustelua, mitä ajatuksia heräsi

18.00 **Johdattelu päivän aiheeseen: Mielen hyvinvointi** (15 min)

18.15 **Keskustelua voimavaroista** (15 min)

- Itsenäinen työskentely: Tehdään kotitehtävien Voimavaraa-harjoitus voimia vievistä ja tuovista asioista
- Jaetaan pareittain/pienryhmiin: Mitä keinoja olet löytänyt akkujen lataamiseen ja mielen hyvinvointiin?
- Ohjaajat kokoavat harjoituksen esim.: *Kiitos kaikille pysähtymisestä tärkeän aiheen äärelle. Toivottavasti keskustelu auttoi huomaamaan, mitkä asiat kuormittavat ja mitkä taas antavat voimaa arkeen. On arvokasta, että voimme jakaa ja oivaltaa yhdessä – joskus jo*

pelkkä sanoittaminen tekee näkyväksi sen, mitä tarvitsemme jaksamiseen.

- Pieni jaloittelu/venyttelytauko

18.30

Kiitollisuus-sanapilvi (10 min)

- Kiitollisuudesta pohjustus. Tavoitteena on herätellä osallistujia pohtimaan arjen ilonaiheita ja kiitollisuuden merkitystä hyvinvoinnin tukena.

Ohje ohjaajalle etukäteisvalmisteluun:

- Avaa sivu answergarden.ch.
- Klikkaa **Create Answergarden**.
- Kirjoita kohtaan **Topic**: "*Mistä olet kiitollinen juuri nyt?*"
- Valitse modeksi **Brainstorm** (sallii saman aiheen toistumisen).
- Aseta *Answer length* 20 tai 40 merkin mittaiseksi.
- Lisää oma sähköpostiosoite ja klikkaa **Create**.
- Kopioi syntynyt linkki ja jaa se ryhmälle keskustelualueella.
- Osallistujat voivat vastata useamman kerran, ja vastauksista muodostuu yhteinen **kiitollisuuden sanapilvi**.

Ohje ryhmäläisille:

- Klikkaa keskustelualueelle jaettua linkkiä
- Kirjoita laatikkoon "Type your answer here..." oma kiitollisuudenaihe ja lähetä painamalla "Submit"
- Voit vastata useamman kerran
- **Lopuksi:** Katsotaan yhdessä ohjaajan jakamalta näytöltä, millaisia asioita sanapilveen on noussut. Ohjaaja voi sanoittaa yhteenvetona esimerkiksi näin: *Sanapilvi näyttää kauniisti, kuinka pienet ja suuret ilonaiheet voivat kannatella meitä arjessa. Kiitollisuus ei poista*

*haasteita, mutta se voi vahvistaa toivoa ja hyvää mieltä
– juuri tässä ja nyt.*

18.40 **Kannustavat sanat + liike** (10 min)

- Yhdistetään kannustavat sanat ja liike tässä harjoituksessa
- Linkki harjoitukseen: <https://wordwall.net/fi/resource/private/94287838>
- Availlaan vuorotellen harjoituksen luokkuja ja kaikki tekevät yhdessä liikkeen. Ohjaaja voi lukea tai sitten pitää äänet päällä.

18.50 **Lopetus** (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😞 = Ei napannut