ETÄRYHMÄ: STRESSINHALLINTA

Tavoite: Lisätä tietoa stressinhallinnasta. Auttaa tunnistamaan stressiä aiheuttavia tekijöitä ja löytämään keinoja, joilla vähentää stressiä. Tukea sellaisten muutosten tekemisessä, joihin voi itse vaikuttaa.

10.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

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

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Stressinhallinta** (15 min)

18.00 **Itsenäinen työskentely** (5 min)

- Stressinhallinta: Mitkä tekijät aiheuttavat sinulle stressiä? -tehtävä kotitehtävistä

18.05 **Keinoja stressinhallintaan** (yht. 35 min)

- Etukäteen ohjaaja on kirjautunut Flingaan ja tehnyt valitsemallaan työkalulla session: https://flinga.fi/
- Ohjaaja jakaa linkin keskustelualueelle.
- Kaikki kirjoittavat nimettömänä yhden oman stressitekijän (5 min)
- *Jos Flinga ei toimi kaikilla tai sitä ei haluta käyttää, niin stressitekijät voi kirjata Teamsin keskustelualueelle.*
- Jaetaan ryhmä 2-3 h porukoihin ja ottakaa kansiosta esille tuloste ”Esimerkkejä stressinhallinnan keinoista”. Tätä voi käyttää apuna tehtävässä.

- Pareittain tai pienryhmässä keksitään **keinoja** jaettujen **stressitekijöiden hallintaan** tai **stressireaktioiden** (tunteen tai kehollisen tuntemuksen) **hallintaan**. Voi keskittyä yhteen tai useampaan. (10 min)
- Palataan yhteiseen tilaan ja pidetään pieni jaloittelu / venyttelytauko
- Käydään läpi stressitekijät ja hallintakeinoja niihin. Jos johonkin ei ole mietitty ryhmissä/pareittain keinoja, niin pohditaan niitä yhdessä. *(Ohjaaja huolehtii, että ilmapiiri on avoin ja rakentava. Tarkoituksena vahvistaa ja olla ratkaisukeskeinen. ”Mikään ei muutu, jos mitään ei muuta.”)* (15 min)

18.40 **Mielenterveystalo.fi ja loppurentoutus** (10 min)

- Kurkataan yhdessä Mielenterveystalon omahoito-ohjelmiin, jotta sivusto tulee tutuksi. Valitaan sieltä *Pitkäaikaisten kehon oireiden omahoito-ohjelma*. Näytetään *Työkaluja*-osio ja valitaan sieltä *Rentoutusharjoituksia*.
- Voidaan yhdessä tehdä esim. **Harjoitus 4 c: Rentouta ajatukset** (5:17): https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/4-rentoutusharjoituksia

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 emojilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😟 = Ei napannut