RYHMÄ: MIELEN HYVINVOINTI

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

13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

13.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Mielen hyvinvointi** (30 min)

- Katsotaan Onnentaidot-video (7:10): https://www.terveyskirjasto.fi/ktv00008/onnentaidot
- Dioilla: mielen hyvinvoinnin määrittely ja tekijät, jotka vahvistavat sitä
- Keskustelua

13.45 **Pieni venyttely / jaloitteluhetki** (5 min)

13.50 **Kannustavat sanat ja kiitollisuuskierros** (yht. 25 min)
Kannustavat sanat (10 min):

- Jokainen kirjoittaa nimettömän paperilapun: ”Mitä kannustavaa toivoisit jonkun sanovan sinulle itsellesi?”
- Laput laitetaan purkkiin
- Ohjaaja nostaa ne ja lukee ääneen. Jokainen kuulee omansa ääneen luettuna, mutta voi saada myös muiden teksteistä kannustusta.
- Laput kiinnitetään seinälle näkyville; oman lapun voi poimia mukaan lähtiessä

Kiitollisuuskierros (15 min):

- Jokainen sanoo yhden asian, josta on tänään tai tällä viikolla ollut erityisen kiitollinen
- Muut kuuntelevat hiljaa; lopuksi voi halutessaan kommentoida muiden asioita

14.15 **Mielen hyvinvointia tukevat linkit ja vinkit** (20 min)

- Tutustutaan joihinkin linkkeihin ja vinkkeihin mm. Mielenterveystalo ja sen omahoito-ohjelmat
- Käydään läpi, mistä saa tukea

14.35 **Tehdään harjoituksia sivustoja hyödyntäen** esim. (15 min)

- **Itsemyötätunnon harjoitus**, MIELI YouTube (8:29) https://www.youtube.com/watch?v=xEiBc2vZV-Q&list=PLYvuCDT0qzDHr61FNSSNrzZaiLeUdyp96&index=12
- **Hyvän mielen virtuaalinen metsäkävely**, Mielenterveystalo (5–7 min) Vaihtoehtoja vuodenajan mukaan https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/9-mene-luontoon-virtuaalisesti

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55 **Lopetus** (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Paperilappuset kannustaville sanoille

Purkki tai pussukka kannustaville sanoille

Tarjottavat

Tulosteet:

- Luonto ja mielen hyvinvointi
- Halutessaan: Askeleita luontoon -kalenteri
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Mielen hyvinvointi -johdanto, ohjaajan tueksi