RYHMÄ: STRESSINHALLINTA

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

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: Stressinhallinta** (40 min)

- Dioilla: stressistä, sen vaikutuksista (keskustelua), stressinhallinnasta ja keinoista.
- Käydään keinoja keskustellen läpi

13.55 **Pieni venyttely / jaloitteluhetki**

14.00 **Stressinhallinnan puutarha** (10 min)

- Jaetaan ryhmäläisille Stressinhallinnan puutarha -harjoitus, joka tehdään itsenäisesti
- Elementit symboloivat stressinhallintakeinoja. Pohjaa täydennetään kirjoittamalla. Apuna voi käyttää viimeisen sivun esimerkkejä.
  - Maaperä: Voivat symboloida keinoja, jotka tarjoavat vakautta ja perustaa, kuten hyvä uni, ravitsemus, sosiaalinen tuki
  - Kukat ja lehdet: Jokainen kukka voi edustaa yhtä stressinhallintakeinoa, esim. liikunta, mindfulness. Ne

voivat olla myös pieniä tukitoimia tai tottumuksia, kuten hengitysharjoituksia tai taukoja päivän aikana.
    - Aurinko: Voi edustaa ilon ja energian lähteitä, jotka auttavat pitämään puutarhan (eli mielen) kukoistavana, kuten ystävät, lämpö, harrastukset

Purku (20 min)

- Jokainen nostaa muutaman asian muille (Pienellä ryhmällä voi esitellä kaikki. Isolla ryhmällä voidaan keskustella pareittain.)
- Muilta kuultuja ideoita voi lisätä omaan puutarhaan ja ympyröidä ne keinot, joita haluaa kokeilla käytännössä

Vaihtoehtoinen harjoitus *(30 min)*

- Käydään yhdessä läpi kotitehtävissä esiin nousseita stressitekijöitä.
- Jokainen kirjoittaa nimettömänä oman stressitekijänsä ja siihen liittyvän keinon paperille ja laittaa sen pussukkaan. Apuna voi käyttää Stressinhallinnan keinoja -tulostetta.
- Lappuja käydään läpi yhdessä ja ideoidaan lisää konkreettisia keinoja stressin vähentämiseen.

14.30 **Linkkejä ja vinkkejä stressinhallinnan tueksi** (10 min)

14.40 **Progressiivinen rentoutus** (n. 10 min)

- Jännitys-rentoutuminen YouTube (9:21): https://www.youtube.com/watch?v=LrFoeLDoJ2M
- Tai ilman mainoksia, Jännitys-rentoutuminen (9:21): https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pitko-aanitteet

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

Tarjottavat

Laput ja pussukka vaihtoehtoiseen tehtävään

Tulosteet:

- Stressinhallinnan puutarha
- *tai* Stressinhallinnan keinoja
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Stressinhallinta-johdanto, ohjaajan tueksi