

TEEMAPYSÄKKI: MIELEN HYVINVOINTI

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

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.

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

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

10.30 **Keskustelua** (15 min)

- Jaetaan osallistujat 2-3 henkilön ryhmiin, jossa he keskenään pohtivat **“Mitä keinoja olet löytänyt akkujen lataamiseen ja mielen hyvinvointiin?”**

10.45 **Voimavaravaaka** (20 min)

- Voimavaravaaka-harjoitus voimia vievistä ja voimia tuovista asioista purkkien avulla
- Tehdään harjoitus hyödyntäen kahta lasipurkkia ja puupalloja:

"Miettikää hiljaa mielessänne voimavaroja **vieviä** asioita ja laittakaa aina sellaisen mieleen tullessa pallo purkkiin. Nyt ei tarvitse syvemmin jäädä miettimään, vaan voitte pallon purkkiin laitettuanne siirtyä aina seuraavaan mieleen tulevaan asiaan." (n. 3 min).

"Seuraavaksi miettikää hiljaa mielessänne voimavaroja **tuovia** asioita ja laittakaa aina sellaisen mieleen tullessa pallo purkkiin. Edelleenkin ei tarvitse syvemmin jäädä miettimään, vaan voitte pallon purkkiin laitettuanne siirtyä aina seuraavaan mieleen tulevaan asiaan." (n. 3 min).

- Tarkastellaan yhdessä minkä verran kummassakin purkissa on palloja:
"Mitä ajatuksia herättää? Koetko, että koko ryhmän pallot heijastavat myös omaa kokemusta voimavaroja vievien ja tuovien asioiden jakautumisesta?"
- Lopuksi keskustellaan yhdessä:
"Mikä on sinulle tärkeä voimavara-alue, jonka haluaisit kertoa muille osallistujille?"

11.05 **Kannustavat sanat** (10 min)

- Jokainen kirjoittaa nimettömän paperilapun: "Mitä kannustavaa toivoisit jonkun sanovan sinulle itsellesi?"
- Laput laitetaan purkkiin tai pussukkaan
- Ohjaaja nostaa ne ja lukee ääneen. Jokainen kuulee omansa ääneen luettuna, mutta voi saada myös muiden teksteistä kannustusta.
- Oman lapun voi poimia mukaan lähtiessä

11.15 **Mielen hyvinvoinnin harjoitteet** (10 min)

- Tehdään **tietoisen läsnäolon harjoitus** yhdessä ohjatusti. Yhteydessä ääniin (2:39):
https://oivamieli.fi/yhteydessa_aaniin.php

- **Kiitollisuus:** Lopuksi jokainen sanoo yhden asian, josta on tänään tai tällä viikolla ollut erityisen kiitollinen

11.25

Lopetus (5 min)

- Kotitehtävien ja vinkkilistan jako
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Tarjottavat

Laput kannustaville sanoille

Pussukka kannustaville sanoille

Kaksi lasipurkkia (merkataan erilaisilla nauhoilla).

Puuhelmiä tai vaahtohelmiä (tarvittaessa niille pussi tai rasia)

Tulosteet:

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

