TEEMAPYSÄKKI: 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.

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

- Myös positiiviset asiat voivat aiheuttaa stressiä
- Stressi näyttäytyy usein yli- tai alivireytenä

10.30 **Itsenäinen työskentely** (10 min)

- Annetaan stressinhallinta-kotitehtävät, joista kaikki tekevät itsekseen *Mitkä tekijät aiheuttavat sinulle stressiä?* -tehtävän

10.40 Harjoitus: **Keinoja stressinhallintaan** (30 min)

- Kaikki kirjoittavat lapulle nimettömänä yhden oman stressitekijän. Laput kootaan pussukkaan.
- Jaetaan ryhmä 2-3 h porukoihin ja jaetaan kullekin porukalle laput satunnaisesti.
- Pareittain tai pienryhmässä mietitään keinoja lapussa olevan **stressitekijän hallintaan tai** siitä aiheutuvan

stressireaktion (tunteen tai kehollisen tuntemuksen) **hallintaan**. Jaetaan avuksi tulosteet ”Esimerkkejä stressinhallinnan keinoista”, joihin voi tehdä kirjauksia.

- Lopuksi jokainen porukka vuorollaan kertoo koko ryhmälle yhden stressitekijän ja hallintaan keksimät keinot. Muut saavat kommentoida tai keksiä lisää keinoja. *(Ohjaaja huolehtii, että ilmapiiri on avoin ja rakentava. Tarkoituksena vahvistaa ja olla ratkaisukeskeinen. ”Mikään ei muutu, jos mitään ei muuta.”)*
- Annetaan myös ns. puhtaita ”Esimerkkejä stressinhallinnan keinoista” -tulosteita omaan kansioon laitettavaksi.

11.10 **Mielenterveystalo.fi ja rentoutus** (15 min)

- Tutustutaan Mielenterveystalo.fi -sivustoon ja sen omahoito-ohjelmiin esim. Pitkäaikaisten kehon oireiden omahoito-ohjelma ja Rentoutus ja hengitys
- Tehdään progressiivinen lihasrentoutus: Asteittain etenevä rentoutus istuen (5:42): https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia

11.25 **Lopetus** (5 min)

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

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Tarjottavat

Tyhjiä lappuja Keinoja stressinhallintaan -harjoitukseen

Pussukka lappuja varten

Tulosteet:

- Stressinhallinnan puutarha
- *tai* Stressinhallinnan keinoja
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Stressinhallinta-johdanto, ohjaajan tueksi (voi soveltaa)