

OHJAAJAN OHJE

Tehtävä: Hyvinvoiva minä

Tehtävän voi toteuttaa kolmella eri tavalla:

- Yksilötehtävä
- Paritehtävä
- Ryhmätehtävä

Tehtävän tarkoitus:

- Auttaa tunnistamaan omaa hyvinvointia tukevia ja kuormittavia tekijöitä
- Vahvistaa tunnetaitoja ja stressinhallintaa
- Rakentaa itsetuntemusta ja tasapainoa arkeen

TEHTÄVÄKOKONAISUUDEN INFO

Nosta esiin, että hyvinvointi ei ole suorittamista, vaan oman rytmin, palautumisen ja rajojen tunnistamista.

Voitte virittäytyä aiheeseen nuorten videoilla jaksamisesta (esim. YLE Triplet, MIELI ry) tai Sitran Elämäntaitokorteilla.