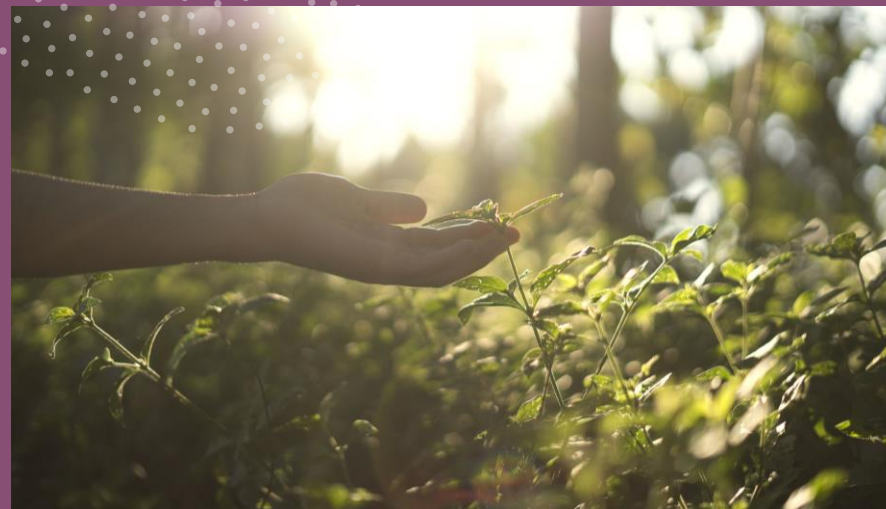


Voimavarakeskeinen itsensä johtaminen ja itsemyötätuntonen ajattelu

Työpaja Johtaja-foorumissa

5.-6.11.2024

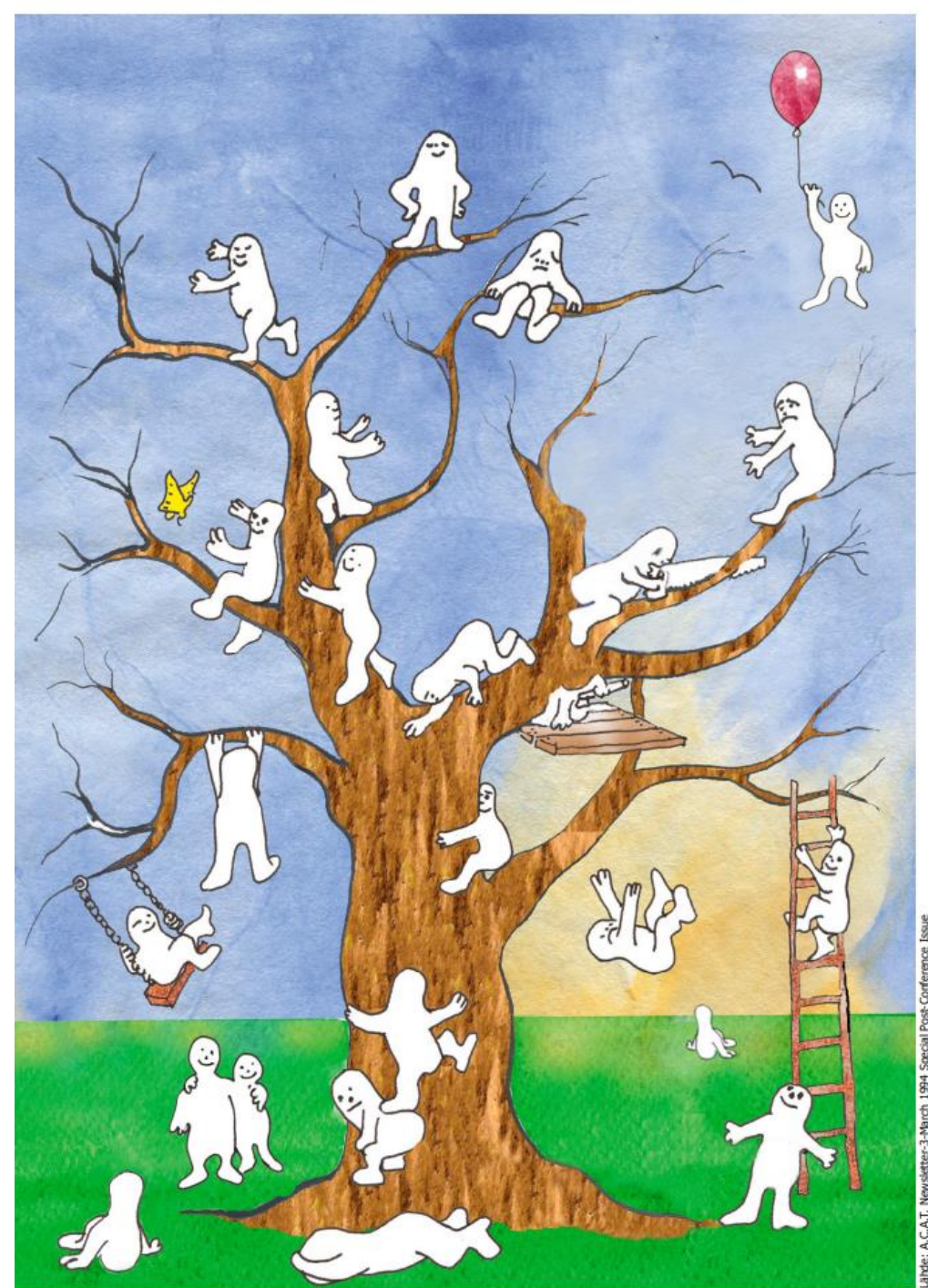


Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

VALITSE HAHMOSI!

- Mikä hahmo kuvaa parhaiten tämänhetkistä olo- ja vireystilaasi?

- MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO -



- ITSESTÄNI...
- Äiti kolmelle
- Vaimo
- Lapsi
- Sisko
- Koirien äiti
- liikuntapappi
- ihmisten ja koirien hieroja
- hiljaisuudenretriittiohjaaja
- mindfulnessohjaaja

TÄRKEIMMÄT VOIMAVARANI

- Usko
- Uni
- Liikunta
- Kiitollinen elämänsenne



Mitä ovat voimavarat?

- ✓ Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Voimavarat auttavat selviytymään arjessa, ne antavat tukea ja voimaa.
- ✓ Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voi vaalia, hyödyntää ja vahvistaa. Osa voimavaroista voi olla helposti tunnistettavissa, osa taas piilossa ja heräteltävissä.
- ✓ Voimavarat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin/ kehollisiin ja mielen voimavaroihin.

ESIMERKKEJÄ VOIMAVAROISTA

OLEMISEN TAITO

LIIKUNTA/ LIIKE

RUOKA

KYKY
SITOUTUA
ITSEENSÄ

ARVOT

LEPO

HARRASTUS/
LUOVA TOIMINTA

IHMISSUHTEET

UNELMAT

LUONTO



REHELLINEN ITSEARVIONTI TÄNÄÄN

RUOKA JA JUOMA

LEPO

LIIKUNTA



PYSÄHTYMINEN



LÄHDETÄÄN MIELEN KUNTOSALILLE

Tänään treenataan
itsemyötätuntoista ajattelua

Lämmittelykysymykset:

- ✓ Mitä itsemyötätunto on?
- ✓ Mitkä asiat estävät itsemyötätuntoisen ajattelun?
- ✓ Mitä hyötyä itsemyötätunnosta on?



A person stands in the middle of a vast field of tall, golden wheat. Their arms are raised high in the air, reaching towards a bright sun that is low on the horizon, creating a silhouette effect. The sky is a pale, hazy blue, and the overall atmosphere is one of peace and accomplishment.

I HARJOITUS TEHDÄÄN RYHMISSÄ

A person stands in the middle of a vast field of tall, golden wheat. Their arms are raised high in the air, reaching towards a bright, low sun on the horizon. The scene is bathed in the warm, golden light of late afternoon or early morning. The horizon line is visible in the distance, with a few trees and rolling hills under a pale sky.

II HARJOITUS TEHDÄÄN YKSIN

Jäähyttelyt/ loppuverryttelyt

Miltä mielen
taitojen treeni
tuntui?

Mitä oivalsin?

Mitä jäin
kaipaamaan?

A person is seen from behind, sitting on a rocky mountain peak. They are looking out over a vast landscape of rolling hills and mountains under a soft, hazy sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the scene. The person's silhouette is dark against the bright light of the sunset.

HYVÄT YSTÄVÄT,
KIITOS YHTEISESTÄ
MATKASTAMME!

Siunaus ja valo
kanssanne ja
kaikessanne.

VOIMAVARAPUU

- Lisää omenoihin asioita, jotka tuntuvat toimivat elämässäsi ja jotka antavat sinulle voimia.
- Päärynöihin voit laittaa asioita, joihin haluat kiinnittää jatkossa huomiota ja joita haluaisit tai toivoisit elämääsi lisää.

- MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO -

