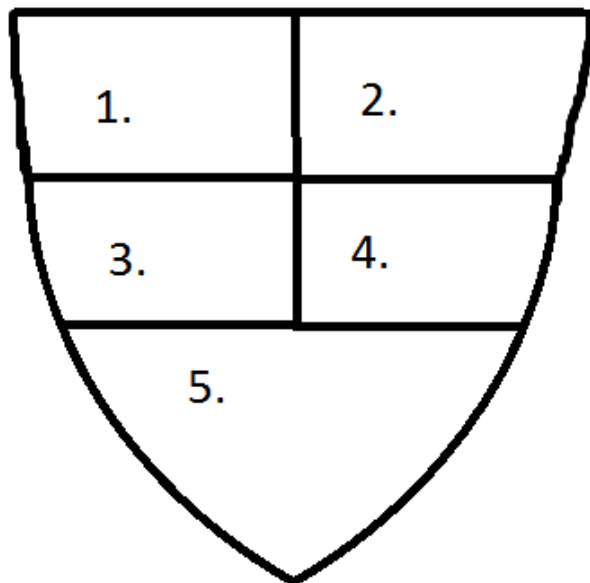




HARJOITUS: STRESSIKILPI

Harjoituksen tarkoituksena pohtia omaa voimavarapankkia ja verkostoja, jotka tiukan paikan tullen auttavat jaksamaan ja selviytymään.

A) Piirrä paperille kilpi, jossa on viisi lohkoa.



B) Mieti yksi kerrallaan seuraavia tekijöitä elämässäsi ja listaa niistä tärkeimmät:

1. ELÄMÄNKOKEMUKSIA

jotka ovat vahvistaneet minua ja opettaneet selviytymään

3. ELÄMÄNVIISAUKSIA JA SANANLASKUJA

- asenteita ja uskomuksia, joiden avulla pidän yllä myönteisyyttä

2. TUKIVERKOSTO

- ihmisiä, jotka tukevat minua ja joiden olemassaolosta iloitsen

4. ITSENSÄ HOITAMINEN

- fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpito

5. ITSEN HELLIMINEN JA HEMMOTTELU

- elämän ilon ja voiman lähteet
- mikä on ihanaa, mukavaa, nautittavaa?

C) Käsittely ryhmässä:

Neljän hengen ryhmissä kerätään yhteen kohdat (1. jos ryhmässä on paljon luottamusta) 3, 4, ja 5. Ryhmät esittelevät muille elämäntaitonsa (3.) ja keinonsa vaikuttaa hyvinvointiinsa (4. ja 5.).