

Auttajat ulapalla

Hyvinvointiväylä

Tervetuloa hyvinvointiväylälle



Kehon ja mielen
hyvinvointi

Hyvinvointia positiivisesta
ilmapiiristä ja tekemisestä

Hyvinvoiva vapaaehtoinen -
hyvinvoiva osasto

Tervetuloa Hyvinvointiväylään

Perjantai 9.11.2018

15.00-18.00 Hyvinvointiväylä I

Hyvinvoiva vapaaehtoinen,
hyvinvoiva osasto

17.00 Laiva lähtee Tukholmaan

18.00 Majoittuminen hytteihin

19.15-21.15 Buffet illallinen



Kuva: <https://duhovnost.eu/harmonija-stirih-teles/>

Hyvinvointiväylä

Lauantai 10.11.2018

7.00-9.00 Aamiainen

9.00-12.00 Hyvinvointiväylä II

Hyvinvointia positiivisesta ilmapiiristä ja tekemisen mielekkäistä – Oppimiskahvilat

12.00 Minimessut

12.00 – 15.00 Ulkoilumahdollisuus

14.00 Kahvibuffet

15.00 Yhteistä ohjelmaa

16.45 Laiva lähtee Helsinkiin



Kuva: Shutterstock

Hyvinvointiväylä

Lauantai 10.11.2018

16.00-19.00 Hyvinvointiväylä III

Kehon ja mielen hyvinvointi

19.30-21.30 Buffet-illallinen

Sunnuntai 11.11.2018

7.30-10.00 Aamiainen

10.30 Laiva saapuu Helsinkiin



Kuva: <http://www.fitlandia.fi/lepo-ja-palautumisvinkkeja/>

Hyvinvoiva osasto – Hyvinvoiva vapaaehtoinen

- Menneisyydestä ja nykyhetkestä otetaan mukaan ne asiat, jotka hyödyttävät tulevaisuutta
- Uskalletaan unelmoida



18.05.2016

Paula Risikko

3

Oman vapaaehtoistehtävän/-tehtävien tarkastelu

Loogiset tasot (Robert Dilts)

- Identiteetti – Kuka olen, Mikä on perustehtäväni?
- Uskomukset ja arvot – Mikä tehtävässä on tärkeää? Mitkä arvot ja uskomukset ohjaavat minua tehtävässäni?
- Taidot ja kyvyt – Kuinka toimit, Mitä taitoja käytät?
- Käyttäytyminen – Mitä teet? Mitä tehtäväsi sisältää?
- Ympäristö – ulkoiset rajoitukset ja mahdollisuudet, Mikä estää tai auttaa sinua tehtävässäsi?
- Minkä suuremman osa tehtäväni on?