

Tunnistetaan tunteita, vahvistetaan
voimavaroja yksin ja yhdessä

Meil on hyvä olla!

Tämä käytännönläheinen prosessi on suunnattu yläkoulun ja toisen asteen hyvinvointityön tukemiseen. Toiminnan pohjana ovat opetussuunnitelmaankin kirjatut hyvinvointia tukevat taidot, kuten tunne- ja vuorovaikutustaidot. Näitä taitoja harjoittamalla tuetaan oppimista, myönteistä vuorovaikutusta ja annetaan mielen hyvinvoinnin työkaluja myös tulevaisuuteen.

Tavoitteena

on edistää oppilaiden mielen hyvinvoinnin taitoja, vahvistaa opettajan omaa jaksamista ja tuoda tuntien lomaan monipuolisia harjoitteita mielentaitojen oppimiseksi

Teemoina

ovat tunnetaidot, myönteinen ja kunnioittava vuorovaikutus sekä läsnäolo ja keskittyminen

Prosessin kesto

noin 3-4 kk, sisältäen:

- aloitustapaamisen koulun/oppilaitoksen johdon kanssa
- neljä tapaamista koko opetushenkilöstön kesken, teemojen läpikäynti käytännön harjoitusten avulla ja keskustellen
- oppitunnin pito yhdessä jokaisen opettajan kanssa

Asiakaskokemuksia

”Prosessi rohkaisi tekemään rauhoittumishetkiä tunteilla ja kannusti antamaan tavallista enemmän positiivista palautetta. Seuraavaksi aion kokeilla keskittymisharjoituksia vuorovaikutuksen parantamiseksi. Omaa hyvinvointia työpäivän aikana tulen jatkossa vahvistamaan kiitollisuusharjoituksin ja mikrotauoin.”

Lisätietoja

Sisällöstä vastaavat asiantuntijat:

Liisa Ruuda, 040 704 2954, liisa@onnenliike.fi

Eeva Kanerva-Loehr. 050 436 6681, eeva.kanerva-loehr@edu.lahti.fi

Tarjouspyynnöt:

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

Krista Pöllänen, 050 543 5934,

krista.pollanen@phlu.fi

www.phlu.fi



MITÄ
FIILISTÄ
TUOT
MUKANASI

MIKÄ
BUUSTAA
SUA

OOTKO
PAIKALLA
VAL
LÄSNÄ