

Tunnistetaan tunteita, vahvistetaan
voimavaroja yksin ja yhdessä

Meil on hyvä olla!

*Tämä käytännönläheinen prosessi on suunnattu koulujen
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

Heidi Mälkönen, 041 313 9882

heidi.malkonen@phlu.fi

www.phlu.fi



MITÄ
FIILISTÄ
TUOT
MUKANASI

MIKÄ
BUUSTAA
SUA

OOTKO
PAIKALLA
VAI
LÄSNÄ