


Tuulevi Aschan, Tiedosta,
XAMK
28.8.2018



Ohjaajan päivittäiset voimahetket: harjoituksia ja tarinoita. Voimahetkien tunnistaminen, niiden käytännön harjoittelu ja kokemusten jakaminen

**MAKSA ENSIN
ITSELLESI!**

HYVÄN LISÄÄMINEN JA VAHVISTAMINEN

**Huomaa hyvät asiat, myönteiset
kokemukset**

**Rakenna tietoisesti myönteisiä
kokemuksia**

Aisti kokemuksesi

Rikastuta ja viivy vähintään 20s

Mikä menee hyvin kaikesta huolimatta?

Mikä toimii?

Mikä oli eilen mukavaa?

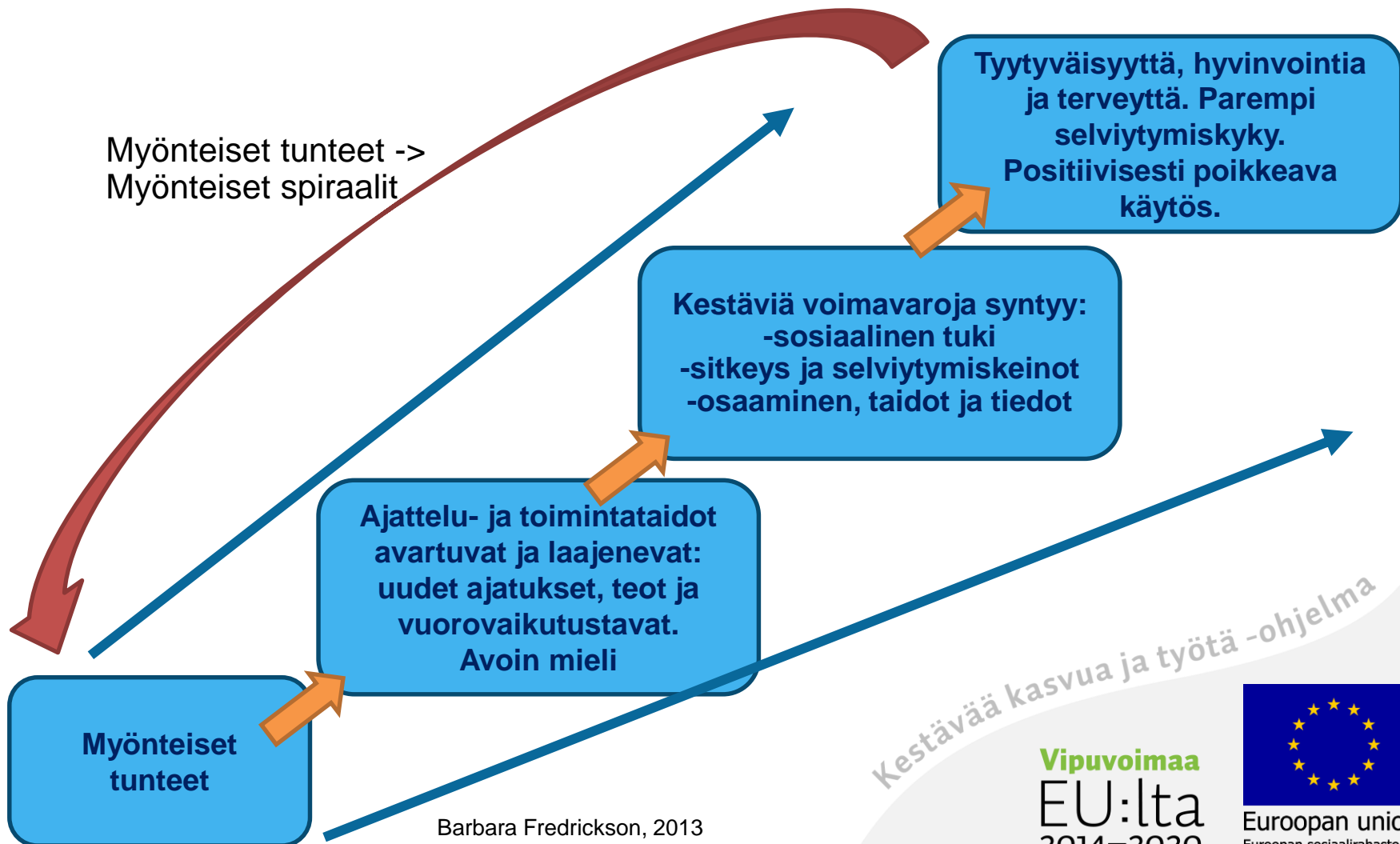
Mistä tuli hyvä mieli?

Missä isossa / pienessä onnistuit?

Mistä olet kiitollinen?



MIKSI MINÄ vahvistaisin myönteisiä tunteita?



Barbara Fredrickson, 2013

Tiedosta!



Tunne huomisen - All for the future.