



Ennakkotehtävät ennen aloitusseminaaria:

## Resilienssijana

### 1. Tehtävä:

\* Ota A4 paperi – jaa se kolmeen osaan. Nimeä nämä sektorit:  
Lapsuus/ Nuoruus / Työelämä

- Keskity yhteen aikakauteen kerrallaan – istu, sulje silmäsi ja muistele hetki. Huone, musa, maisemat, ihmiset, vaatteet, tekemiset... Huomaa muistoistasi, mitkä asiat ovat kannatelleet ja voimauttaneet juuri tässä vaiheessa?
- Minkä avulla sinä olet päässyt eteenpäin vaikeista ajoista, haastavista asioista? Mitä huomaat temperamentistasi? Selviytymiskyvystäsi?
- Sen jälkeen voit kirjoittaa sarakkeisiin muistoista nousseita sanoja, asioita, tarinoita. Visualisointi usein rikastuttaa ja auttaa.
- Toista tämä kolme kertaa. Rauhallisesti ja lempeästi muistoissa kulkien

### 2. Tehtävä

Mitä haluat oppia?

Miten juuri sinä parhaiten opit?

Jaetaan tehtävät yhdessä koulutuksen lähipäivässä.  
Sydämellisesti Tervetuloa!

Kouluttajat

Marjo Panttila ja Tanja Pihlaja