

OMA HYVINVOINNIN LUKUVUOTENI

Etukäteistehtävä ennen koulutuksen alkua:

Pohdi tämän harjoituksen ja sen kysymysten avulla, millainen olisi sinun oma hyvinvoinnin lukuvuotesi. Kirjoita vapaamuotoinen visiosi omasta hyvinvoinnin vuodestasi käyttäen apunasi alla olevia kysymyksiä ja ohjetta.

Ota tehtävä mukaasi ensimmäiselle koulutuspäivälle. Voit halutessasi myös kirjoittaa kysymykset ja vastaukset omaan muistikirjaasi. Tämä oma hyvinvointisuunnitelmasi on täysin henkilökohtainen, eikä sinun tarvitse näyttää tai lukea sitä kenellekään.

Tämä ensimmäinen tehtävä on erityisen hyödyllinen ratkaisukeskeinen itsensä johtamisen harjoitus, jonka avulla voit tietoisesti vaikuttaa edessä olevan opiskelu- ja työvuoden kulkuun tekemällä valintoja oman hyvinvointisuunnitelmasi ohjaamana. Tavoitteena on antoisa ja merkityksellinen henkilökohtaisen kasvun ja hyvinvoinnin opintovuosi!

Oma hyvinvoinnin vuoteni – harjoitus ja kysymykset:

- Mitkä ovat sinun hyvinvointisi tärkeimmät tukipilarit?
- Mistä asioista saat voimaa ja jaksamista?
- Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan arjessa pitkin vuotta?
- Mitkä asiat lisäävät ja vahvistavat hyvinvointiasi?
- Mitkä asiat kuluttavat ja vievät jaksamistasi?
- Mitä haluat tehdä enemmän tulevana lukuvuotena, jotta jaksat ja voit hyvin?
- Mitä haluat tehdä vähemmän lukuvuotena, jotta jaksat ja voit hyvin?
- Mikä on erityisen tärkeää omalle hyvinvoinnille ja jaksamiselle?

LOPUKSI: Kirjoita vastaustesi innoittamana kertomus vuodesta, jossa kuvaillet kuin kirjeessä itsellesi tai hyvälle ystävälle, kuinka lukuvuotesi on kulunut. Kirjoita kertomus tai kirje ikään kuin kertoisit sitä jo tulevaisuudessa vuoden kuluttua ja kertaisit tapahtunutta nimenomaan siitä näkökulmasta, kuinka hyvin onnistuit huolehtimaan hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi. Anna mielikuvituksen lentää!

