

ENSIMMÄINEN KOKORES-KOULUTUSPÄIVÄ LÄHESTYY

Valmistaudu koulutuspäivään näiden kahden tehtävän avulla:

1. Itsetuntemus lisää resilienssiä eli kykyä selviytyä hankalissa hetkissä ja vaikeissa elämäntilanteissa. Mikä on sinun resilienssisi tai voimavarasi vaikeiden hetkien edessä?

Resilienssi on yksilön, perheen, yhteisön tai kansakunnan kykyä selviytyä ja elää hyvää elämää vaikeuksista tai vastoinkäymisistä huolimatta. Voimavarat ovat ihmisen kykyjä, taitoja, ominaisuuksia tai sosiaalisia verkostoja, joita hän voi käyttää vaikeissa tilanteissa.

Pohdi omia voimavarojasi ja resilienssejasi kolmena ikäkautena:

- Lapsuudessa, ennen kouluikää ja alakouluikäisenä
- Nuoruusiässä, yläkouluikäisenä ja varhaisaikuisuudessa
- Nyt aikuisena

Kirjaa nämä ylös, kuvaile ja pohdi. Ota tehtävä mukaan ensimmäiseen koulutuspäivään.

2. Ota eteesi tyhjä A4-paperi, kirjoita paperin keskelle sana TRAUMA ja vapaata assosiaatiota käyttäen kirjaa siihen ympärille sanoja tai piirrä kuvia, kaikkea mitä sana trauma sinussa herättää. Ota tuotos mukaan ensimmäiseen koulutuspäivään.

Olemalla teemojen äärellä ennen koulutuksen alkua saat niistä enemmän irti varsinaisissa koulutuspäivissä.

Kouluttajana odotan innolla kohtaamistamme.

Ystävällisin terveisin

Marjo Panttila