**HYVINVOINTITAITOJEN HARJOITTELU YHDESSÄ OMAN PIENRYHMÄN KANSSA**

Jokaisessa jaksossa harjoitellaan yhtä tärkeää hyvinvointitaitoa. Harjoittelu on helppoa ja nopeaa, mutta sen teho perustuu toistoon ja yhdessä jaettuihin kokemuksiin. Alussa harjoittelu on intensiivisempää ja jaksojen edetessä harjoittelu harvenee.

Ehdotamme, että ryhmä kokoontuu muutaman kerran myös keskustelemaan harjoittelun vaikutuksista, esimerkiksi kerran syksyn lopuksi ja kerran keväällä. Tapaamisen voi järjestää esimerkiksi Teams- Zoom- tai GoogleMeet tai lähitapaamisena, jos ryhmä niin haluaa.

**Jaksojen hyvinvointitaitojen harjoitteet syksy 2022 – kevät 2023**

**JAKSO 1: Kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan teoria ja käytäntö**

**HUOMAA HYVÄÄ** – huomaa yksi hyvä asia päivittäin ja lähetä se viestillä pienryhmällesi. Pyri huomaamaan joka päivä yksi uusi hyvä asia. Toisten viestit toimivat muistutuksena siitä, miten erilaisia hyviä asioita voimme huomata! Hyvän huomaaminen on kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan perusasenne, jonka harjoittelu tuottaa tulosta!

 **JAKSO 2: Rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen teoria ja käytäntö**

**KANNUSTA ITSEÄSI JA TOISIA!** – laita kerran viikossa ryhmällesi viestiä, miten olet onnistunut kannustamaan toisia ja ehkäpä myös itseäsi. Miltä positiivisen palautteen ääneen sanominen tai kiitosviestin kirjoittaminen on tuntunut? Lisäohjeet jaksossa.

 **JAKSO 3: Läsnäolon merkitys kohtaamiselle ja hyvinvoinnille**

**PYSÄHDY ARJESSA -** ota itsellesi pieni harjoitus arkeen, jossa pysähdyt hengähtämään hetkeksi tähän hetkeen olemaan ja rauhoittumaan. Lisäohjeet jaksossa. Kokemukset jaetaan jakson lopussa.

**JAKSO 4: Vahvuuksien ja voimavarojen merkitys hyvinvoinnille**
**HUOMAA VAHVUUDET –** huomioi omia ja toisten vahvuuksia sekä anna niistä palautetta. Jakakaa kokemuksia oman pienryhmän kanssa ja kannustakaa toisianne. Lisäohjeet jaksossa.
 **JAKSO 5: Tunnetaitojen merkitys hyvinvoinnille ja ihmissuhteille**

**TUNNISTA TUNTEET –** pysähdy arjessa huomaamaan ja hyväksymään omat tunteet. Anna myönteisille tunteille tilaa ja ole armollinen sekä salliva vaikeiden tunteiden äärellä. Kokemukset jaetaan oman pienryhmän kesken jakson lopussa. Lisäohjeet jaksossa.

**JAKSO 6: Myötätuntoinen kohtaaminen ja itsemyötätunnon taito**

**HARJOITTELE ITSEMYÖTÄTUNTOA** – myötätuntotauko harjoitus (7min) arjessa tukena ja myötätuntoisen kohtaamisen taitojen harjoittelua työssä. Lisäohjeet jaksossa.

**JAKSO 7: Ratkaisukeskeisyys ja ohjaamistaidot kohtaamisen pedagogiikassa**
**HYVIEN KYSMYSTEN VOIMA –** harjoitellaan ratkaisukeskeisyyden näkökulmaa ja oivalluttavia kysymyksiä arjessa, työssä ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Lisäohjeet jaksossa.