



LUOVAT MENETELMÄT

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

- Tutkii
 - asioita, jotka tekevät elämisestä elämisen arvoista
 - onnellisuutta
 - ihmisen persoonallisia vahvuuksia
 - hyvää elämää selittäviä tekijöitä
- Myönteinen elämänasenne tukee terveyttä (fyys., psyyk., sos.)
- Myönteisten puolien ja asioiden korostaminen toimii
- Myönteisyys -> myönteiset viestit ympäristöön -> myös itseensä suhtaudutaan myönteisesti -> lisää uskoa ja kykyä selviytyä vaikeista tilanteista
- Rakkaus, kiintymys ja sosiaaliset suhteet antavat voimavaroja selviytyä vaikeista elämänvaiheista



ONNELLISUUS

- Onnellisia ihmisiä yhdistää:
 - Positiivinen asenne
 - Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin
 - Kiitollisuus
 - Selkeät tavoitteet elämässä
 - Kyky elää nykyhetkessä
 - Kyky uppoutua työhön
 - Harrastukset tärkeitä

LUOVAT MENETELMÄT / TERAPIAT

- Sopii kaikenikäisille
- Auttaa tunteiden käsittelyssä
- Lisää itsetuntemusta
- Lisää psyykkistä hyvinvointia
- Tukee toimintakykyä
- Hoitaa mielenterveyttä
- Ehkäisee sosiaalisia ongelmia



TOTEUTUS

- Ryhmä- tai yksilöterapiana, -menetelmänä
- Taideterapiat, erilaisia ilmaisumuotoja
 - Kuvat
 - Draama
 - Musiikki
 - Kirjallisuus
 - Tanssi