**TEEMAT JA SISÄLLÖT**:

RYHMÄYTYMINEN:

- kannustaminen

- toisen huomioiminen

- yhteenkuuluvuus

- turvallisuus

- luottamus

- ilmapiiri

TUNNETAIDOT JA ITSETUNTEMUS:

-omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

-omat vahvuudet, minä osaan!

EMPATIA ja KAVERITAIDOT:

-toisten ajatusten ja tunteiden tunnistaminen

OMAN TOIMINNANOHJAUS

-rauhoittuminen

-Keskittyminen

-rentoutuminen

-tunteiden säätely

RISTIRIITOJEN RATKAISU

- erimielisyys

- toisen asemaan asettuminen

- mielipiteiden ilmaiseminen

- turvataidot (oma keho, oman puolensa pitäminen, media)

ARVIOINTI

- oman mielen hyvinvointi ( mielenterveyden käsi, hyvinvoinnin

osa-alueet

- kertaus, oman ryhmän tarve, missä itse olen hyvä ja missä me

olemme hyviä?

- hymiö-kysely (Mitä minulle kuuluu-kysely?)