

# Taivun, pystyn, pärjään -ryhmä

## ESITTELY JA ESITTÄYTYMINEN

- Tutustutaan tapaamisten sisältöihin ja muihin ryhmän jäseniin
- Pohditaan omia tavoitteita ja vahvuuksia

## TEEMAKOKONAISUUS 1

Tietoisuus ja läsnäolo

- Tietoisuuden lisääminen - tunteiden tunnistaminen
- Rentoutuminen ja huomion tietoinen suuntaaminen - oman olon rauhoittaminen

## TEEMAKOKONAISUUS 2

Auttavat ajatukset

- Omien ajatusten tunnistaminen - sisäinen puhe
- Ajatusten haastaminen
- Myönteisten ajatusmallien vahvistaminen

## TEEMAKOKONAISUUS 3

Pärjäävyyden vahvistaminen

- Resilienssi eli selviytymiskykyisyys
- Roolimallit ja tukiverkosto
- Vuorovaikutustaidot
- Ongelmanratkaisu-aidot

## TEEMAKOKONAISUUS 4

Hyvinvointia terveellisistä elämäntavoista

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi
- Tietoisuus omasta terveydestä
- Kohti terveellisempiä elämäntapoja

## TEEMAKOKONAISUUS 5

Valmistautuneena haasteisiin

- Mitä olemme oppineet
- Haastavat tilanteet tulevaisuudessa
- Kiitä ja palkitse itseäsi