

# Hyvinvoinnin siemeniä

**Virittäytyminen** Hyvinvointi muodostuu lukuisista tekijöistä ja eri ihmisillä eri tavoin. Hyvinvointi muodostuu lukuisista tekijöistä ja eri ihmisillä eri tavoin. Omien arvostusten tiedostaminen ja sopusoinnussa eläminen niiden kanssa muodostavat perustan yksilön hyvinvoinnille.

**Yksintyöskentely** Tee lista hyvistä puolistasi ja asioista, joissa olet etevä. Huomaa, että vahvuutesi ovat sekä luonteenpiirteitä että opittuja taitoja.

**Ryhmäpurku** Mielihyvän siemenet- keskustellaan yhdessä asioista, mistä nyt nautin, mistä saa voimavarjoa. Ohjaaja kirjaa asioita taululle. Vaihtoehtoisesti hyvinvoinnin siemenet voidaan kerätä yhteiseen koriin Post-It-liimalappujen avulla.