



Omat voimavarat vertaisohjaajan työn tukena – mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Epilepsialiiton yksilöllisen vertaistuen
koulutus, Tampere

31.10.2022

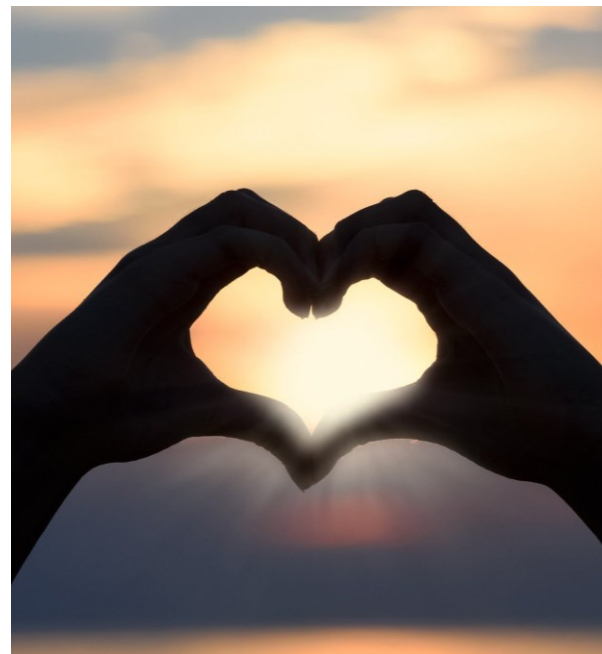


Mielen hyvinvointi

- Mielen hyvinvointi on elämänhallintaa - henkistä hyvinvointia ja terveyttä

Mielen hyvinvoinnin kärjet:

- Itsensä ja toisten arvostaminen
- Vuorovaikutus toisten kanssa
- Omien päämäärien toteuttaminen
- Vastoinkäymisten ja pettymysten sietäminen
- Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen



Psykologiset perustarpeet

Itsenäisyys

Pystyvyys

Yhteenkuuluvuus

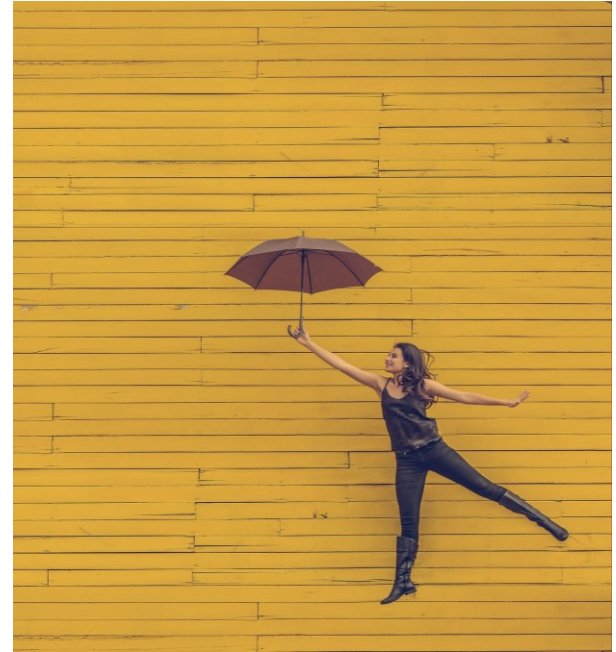
Voimavarat

- Voimavarat ovat asioita, jotka antavat puhtia arkeen
- Voimavarojen kautta pystyy suhtautumaan itseensä armollisemmin ja lempeämmin
- Tutkimusten mukaan ihminen kehittyy enemmän panostamalla olemassa oleviin kykyihinsä
- Kun tunnistaa omat voimavaransa, niitä voi hyödyntää paremmin



Voimavarat

- Itsemyötätunto on kyky suhtautua itseensä ystävällisesti ja lempeästi vaikka olisi kohdannut vastoinkäymisiä tai epäonnistunut jossain
- On hyvä kuulostella omia kokemuksia – omia tunteita ei kannata torjua tai vähätellä
- Voimavaroja saa myös kun muistaa pysähtyä - esimerkiksi luonnolla on tutkitusti terveysvaikutuksia ja jo 15 minuuttia päivässä riittää



Hyvän mielen metsäkävely

<https://www.youtube.com/watch?v=UuK4TX21Pcl>

Tehtävä



Tehtävä pienryhmissä

Kaikki ryhmät saavat 3 isoa paperia jossa pääteema

- Työskennellään ensin **hiljaisesti** – kirjoitetaan rauhassa oma ajatus kyseisen pääteeman alle
- Jaetaan ryhmittäin kokemuksia pääteemoista
- Yhteistä keskustelua

1. Mistä huomaat, että omat voimavarasi ovat hupenemassa?

2. Miten ylläpidät omaa mielen hyvinvointiasi?

3. Mikä on oma supervoimasi?