SIIVET-hyvinvointityövalmennus
1. Sinä voit hyvin

raisio Kaarina Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto Sateenkaari Koto – Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Sinä voit hyvin

SIIVET

Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Kaarina

raisio

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisältö

- Fyysinen hyvinvointi
- Psyykkinen hyvinvointi
- Sosiaalinen hyvinvointi
- Sosiaalinen verkostoni

Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen fyysistä selviytymistä arjen tehtävistä.

Fyysinen hyvinvointi ja jaksaminen koostuu tasapainosta liikkumisen, terveellisen ruuan, juoman ja levon välillä.

Ihminen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa yksinkertaisilla asioilla. Nämä asiat tukevat fyysistä hyvinvointia. Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa yllä pitämään arjenkin hyvinvointia

Fyysiseen hyvinvointiisi kuuluu...

- Terveytesi (käsitys omasta terveydestä ja sen mahdollisuuksista)
- Liikkuminen / voima
- Ravinto / mitä syöt
- Juominen / mitä juot
- Keho (missä kunnossa fyysinen kehosi on)
- Lepo / nukkuminen / rentoutuminen (miten hyvin nukut, osaatko rentoutua ja onko sinulla aikaa näihin tarpeeksi)

Kehitä fyysistä hyvinvointiasi pienen taukojumpan avulla:
https://youtu.be/3gGpRiV09uU

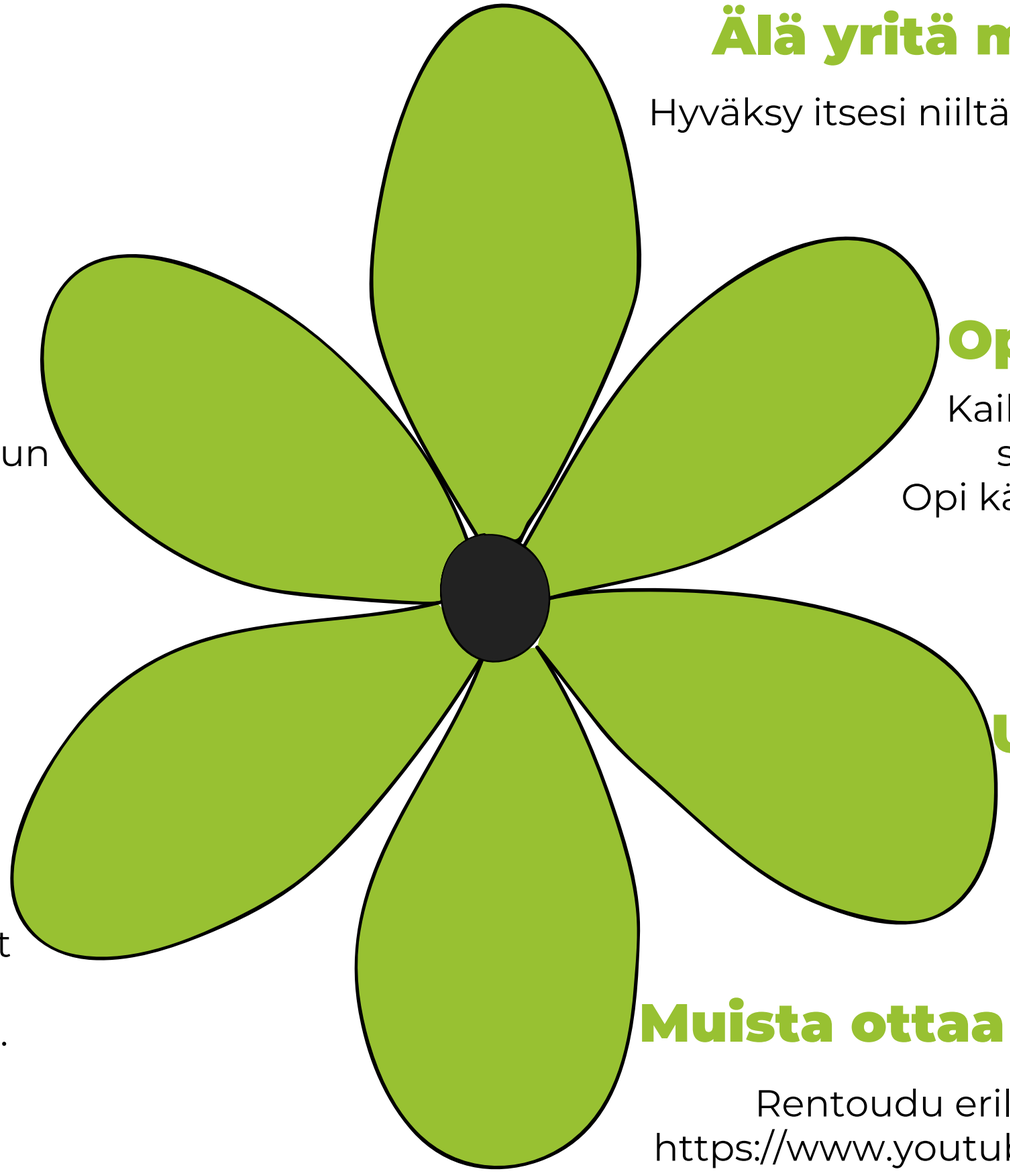
Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista.

Hyvä mielenterveys, psyykkinen hyvinvointi on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin keskeinen menestystekijä. Sen tila vaikuttaa vahvasti elämänlaatuun.

Mielen hyvinvointi ohjaa vahvasti elämäämme ja se on paljon enemmän kuin vain mielenterveydellisen sairauden puuttumista.

PARANNA PSYYKKISTÄ HYVINVOINTIASI JA ELÄ TÄYDEMMIN



Älä yritä muuttaa itseäsi

Hyväksy itsesi niiltä osin, joita et voi muuttaa

Löydä intohimosi

Jokaisella meillä on oma tehtävämme, koeta löytää se sinun kutsumuksesi.

Opi virheistäsi

Kaikki elämässä ei mene aina suunnitelmien mukaan.
Opi käsittelemään vastaan tulevat pettymykset.

Usko omaan potentiaaliisi

Usko itseesi ja omiin mahdollisuuksiin.
Aloita tavoitteiden saavuuttaminen pienin askelin

Ympäröi itsesi positiivisilla ihmisillä

Positiiviset ihmissuhteet nostavat hyvinvointisi tasoa
ja vähentävät stressiä elämässäsi.

Muista ottaa välillä rennosti

Rentoudu erilaisten harjoitusten avulla:
https://www.youtube.com/watch?v=0D_khZx-3Q8

Sosiaalinen hyvinvointi

Tee unelmalista. Se on lista asioista, joita haluat tehdä. Kirjaa paperille oman elämän eri osa-alueita: työ ja opiskelu, hyvinvointi ja terveys, perhe ja koti, harrastukset ja matkat.

Listaa asiat, joita haluat vielä kokea. Mitä haluat tehdä? Kenen kanssa? Missä haluat käydä? Mitä haluat oppia tai saavuttaa?

Muista tässä vaiheessa antaa unelmille tilaa, älä karsi asioita. Kaikki unelmat ovat yhtä arvokkaita. Toteuta unelmasi!

Sosiaalinen verkostoni

Merkitse verkostokaavioon omat ihmissuhteesi. Sijoita henkilöt sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa, mitä tärkeämpiä he ovat sinulle. Merkitse kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä.

Keitä ihmisiä kuuluu sosiaaliseen verkostoosi?

Mitä haluaisit lisätä sosiaaliseen verkostoosi?

Sateenkaari Koto ry

SIIVET - Maahan muuttaneet naiset kohti työelämää sosiaalista osallisuutta vahvistamalla

instagram.com/sateenkaarikoto

facebook.com/sateenkaarikoto

twitter.com/Sateenkaarikoto

sateenkaarikoto.fi
siivethanke.blogspot.com