



KOULUN KESTÄVÄÄ HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA

Anne-Mari Kuusimäki

annemari.kuusimaki@gmail.com

PERMA-HYVINVOINTIMALLI (SELIGMAN)

Hyvinvoinnin vahvistaminen

- Positive emotions- myönteiset tunteet, onnellisuus

Mikä elämässä herättää sinussa myönteisiä tunteita? Mitä tehdessäsi nautit, tunnet hyvää oloa, iloa?

- Engagement- sitoutuminen, FLOW- uppoutuminen, virta, heittäytyminen, innostus

Mieti mitä tehdessäsi olet ollut täysin uppoutunut ja keskittynyt vain siihen tekemiseen, unohtaen ajankulun? Mitä taitoja tai vahvuuksiasi käytät?

- Relationships- ihmissuhteet

Kerro jostain sinulle tärkeästä ihmissuhteesta. Mikä siinä on sinulle arvokasta? Miten voisit edistää myönteisesti ihmissuhteitasi?

- Meaning- merkityksellisyys

Miten työ, jota teet päivittäin, auttaa muita ihmisiä? Millaisia omiin arvoihisi pohjautuvia hyviä tekoja olet tehnyt lähipiirissäsi?

- Accomplishments- aikaansaaminen

Tasapaino on elämässä tärkeää. Millaisia asioita olet pystynyt edistämään ja mitä olet saanut aikaiseksi? Onko elämäsi osaalueet tasapainossa, niin, että onnistut pysähtymään aikaansaannostesi jälkeen ja nauttimaan niistä. Rauhassa, itseäsi kiittäen.

HYVINVOINTISUUNNITELMA

1. Pohdi oma henkilökohtainen tai työyhteisönne hyvinvointia tukeva tavoite tälle lukuvuodelle.
 2. Mitkä sinun tärkeät arvot ovat silloin läsnä, kun toteutat suunnitelmaasi tavoitteen suuntaan?
 3. Mieti miten konkreettisesti voisit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi/työyhteisön hyvinvointiin pienillä valinnoilla arjessa.
 4. Voisitko käyttää vahvuuksiasi tavoitteen saavuttamiseen? Mitkä ne ovat?
 5. Kuka voisi auttaa sinua hyvinvointisi/työyhteisön hyvinvointitavoitteen tukemisessa? Miten? Konkretisoi
 6. Mitä hyvää hyvinvointisi/yhteisönne hyvinvoinnin vahvistumisesta sinulle/teille tulee?
- Mitä tarvitset, jotta tavoite lähtisi etenemään? Mikä on ensimmäinen konkreettinen pieni askel ja päätös?

