

Rakennetaan nuori vahvaksi
– What you focus on will grow!
 Lähipäivä 1.
 Syyskuu 2019

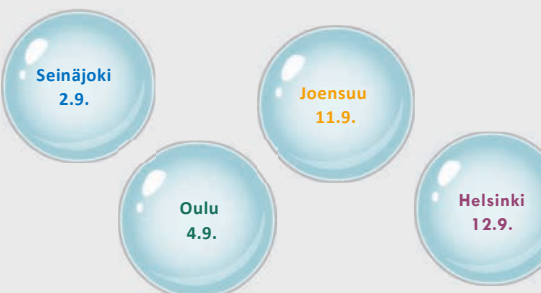
Erja Sandberg
 KT, erityispedagogi
 Psykologian opettajan
 pätevyys






Copyright © Erja Sandberg KT, EO





Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Sähköposti:
info@rakennetaannuorivahvaksi.fi

Puhelimitse/tekstiviestit:
041 3183 950



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Päivän sisältö

- Esittäytyminen
- Omaan pienryhmään tutustuminen
- Positiivisen psykologian perustaa ja näkökulmia
- Keskustelutehtäviä



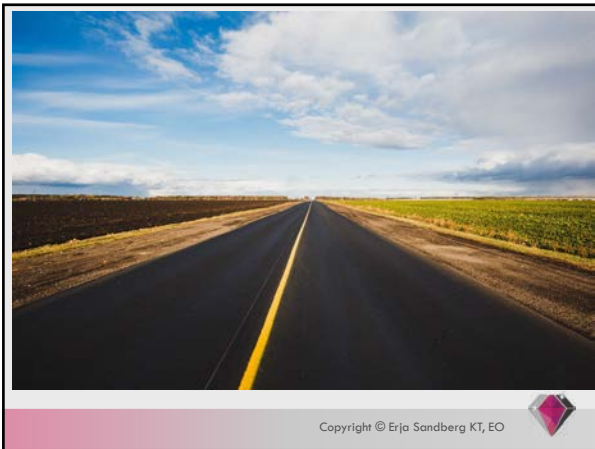
Copyright © Erja Sandberg KT, EO



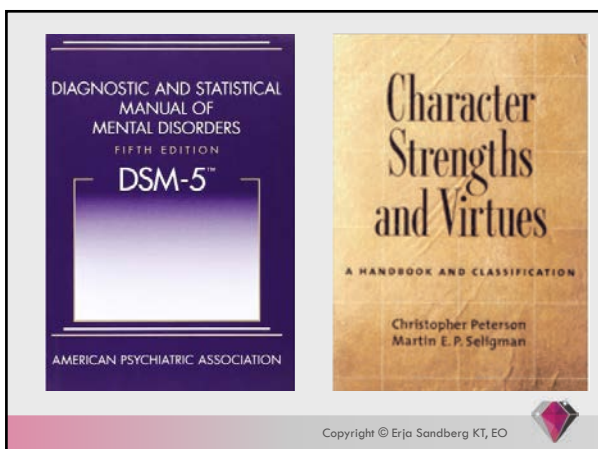


Copyright © Erja Sandberg KT, EO

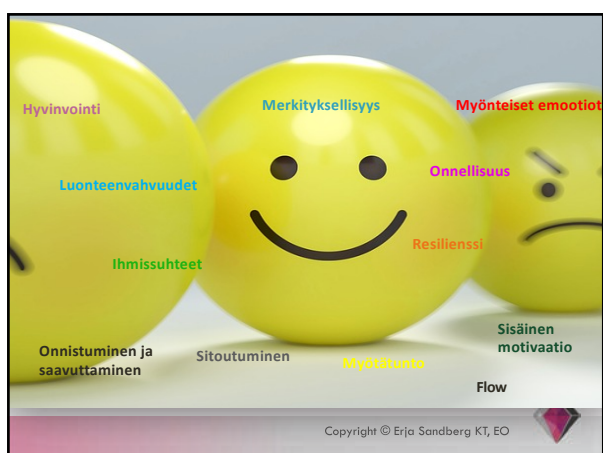


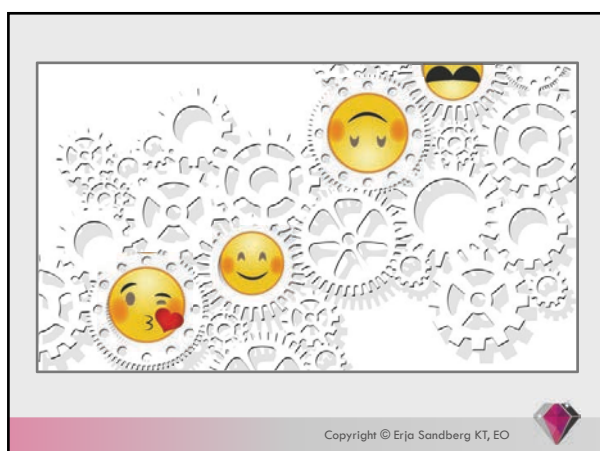












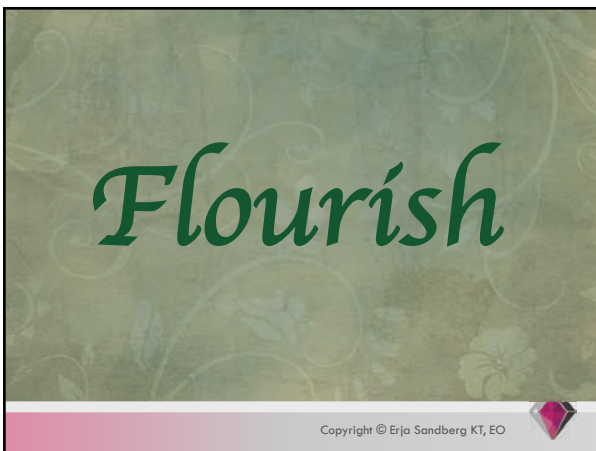


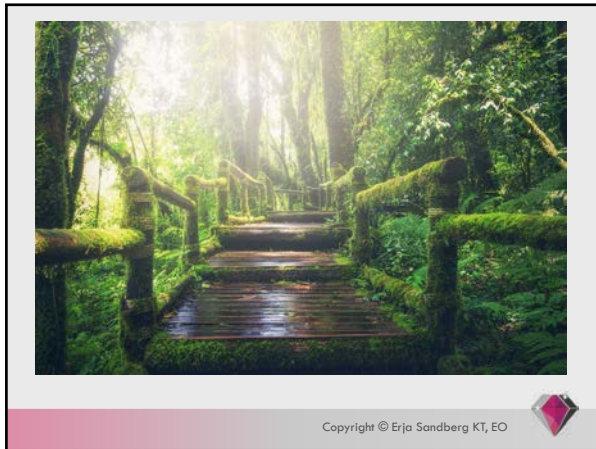















Marie Jahoda



"Hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii muutakin kuin pahoinvoinnin poistamisen." (Jahoda, 1958)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

"Positiivisen psykologian isä"


Keskeisenä lähtökohtana on keskittää näkökulma siihen mikä toimii.
Tavoitteena on ihmisen parhaiden mahdollistuminen, potentiaali käyttöön.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



1. **Positive emotions** (myönteiset tunteet)
2. **Engagement** (sitoutuminen, heittäytyminen)
3. **Relationships** (aidot ihmissuhteet)
4. **Meaning** (merkityksellisyys)
5. **Accomplishment** (aikaansaaminen, tulokset)

Copyright © Erja Sandberg KT, EO




**Vuosi koulua,
vuosi iloa**

PERMA-teorian pohjalta laadittu oppikirja
kouluun edistämiseksi

Eliisa Leskisenoja
Acta Universitatis Lapponensis 335

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

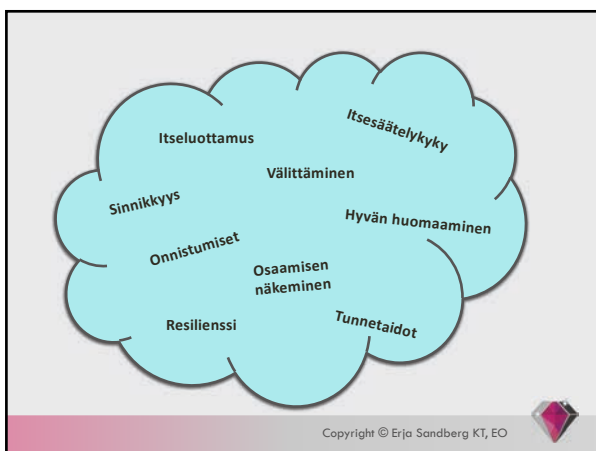


Flow

Copyright © Erja Sandberg KT, EO







Pystyykö Jyrki Sukula auttamaan heitä? Tässä ovat Sukulan suoijatit -sarjan rohkeat nuoret!

TORSTAI 19.2016 KLO 11.33



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



(Diener 2008)

Table 4.2

Relationship	Positive	to	Negative
Parents to their children	3	to	1
Bosses to employees	4	to	1
Partners to each other	5	to	1
Friends to each other	8	to	1
Little League coaches to kids	10	to	1
Personnel to customers	20	to	1
Parents to their grown children	100	to	1
Remarks to one's mother-in-law	1,000	to	1

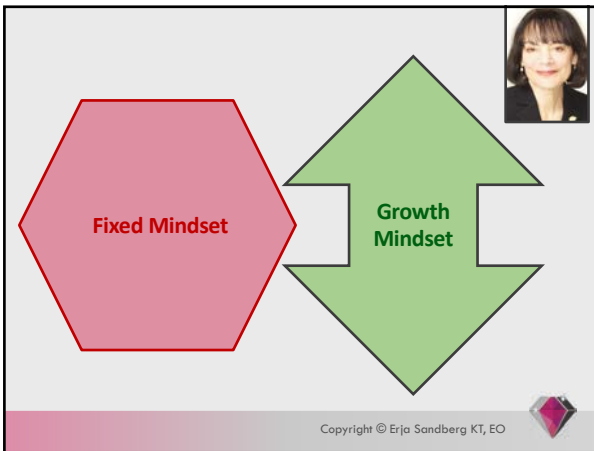
Copyright © Erja Sandberg KT, EO



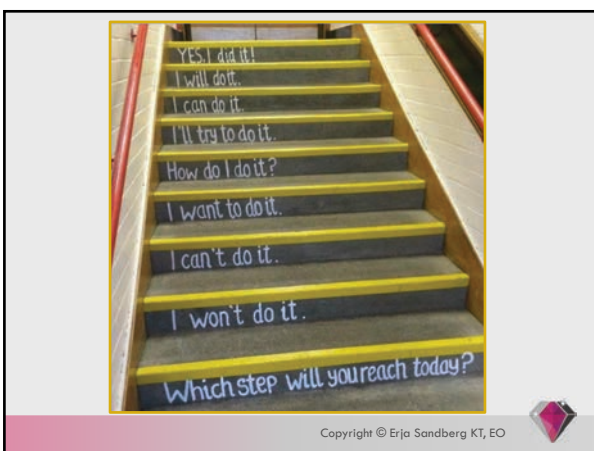
3 : 1
↓
5:1

Copyright © Erja Sandberg KT, EO









Pienryhmän aika



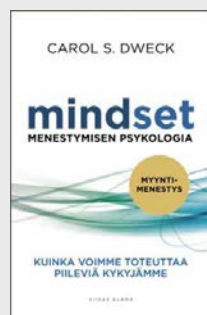
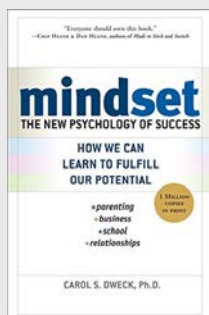
Copyright © Erja Sandberg KT, EO





Copyright © Erja Sandberg KT, EO





Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Oppimispäiväkirja



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



24.9.2019 klo 18.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO




What went well? Mikä meni hyvin?
(Seligman)



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



#some



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

**RAKENNETAAN
NUORI
VAHVAKSI**

www.rakennetaannuorivahvaksi.fi

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Kiitos



@ Yhteys: Erja.Sandberg@helsinki.fi
 www Kotisivu: www.erjasandberg.eu/blog
 f <https://www.facebook.com/KTErjaSandberg/>
 SandbergErja
 i <https://www.instagram.com/erjasandberg/>
 in <https://linkedin.com/in/erja-sandberg-19852383>

Copyright © Erja Sandberg KT, EO
