

Voimavaratimantti

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?

5
erittäin
tyytyväinen

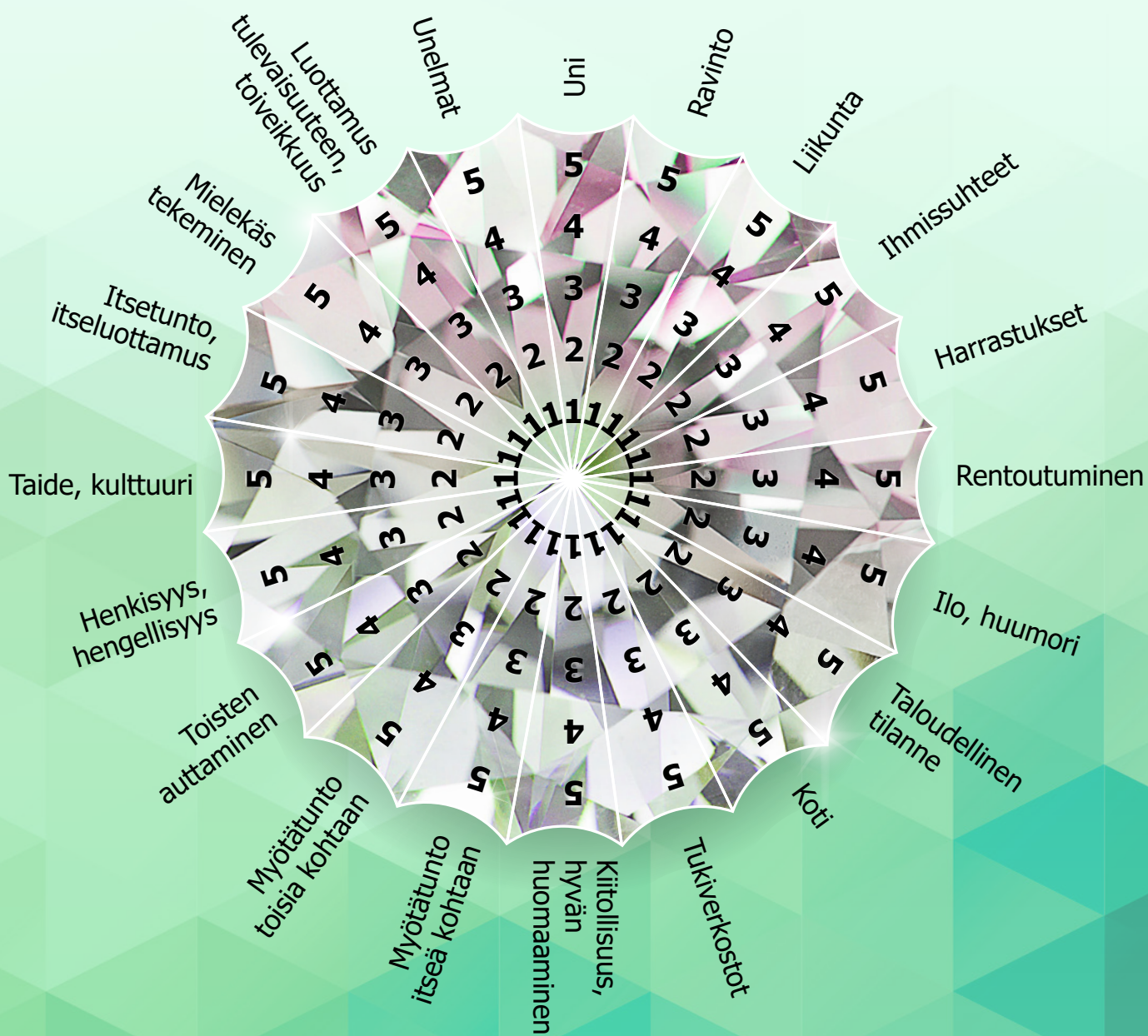
4
melko
tyytyväinen

3
en tyytyväinen enkä
tyytymätön

2
melko
tyytymätön

1
erittäin
tyytymätön

Iloitse asioista, jotka ovat hyvin.
Pohdi, mitkä asiat kaipaivat myönteistä huomiotasi.



Lähde: Mielenterveyden keskusliitto, koulutus- ja kehittämissyksikkö.



Mielenterveyden
keskusliitto

Voimavaratimantti- välitehtävän ohjeistus

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.

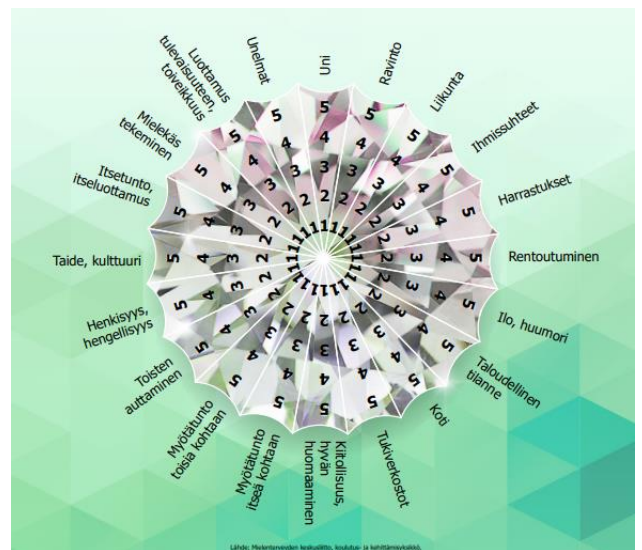
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?
Anna jokaiselle osa-alueelle arvosana (5-1)
paperissa olevan ohjeistuksen avulla:

Voimavaratimantti

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?

5 erittäin tyytyväinen	4 melko tyytyväinen	3 en tyytyväinen enkä tyytymätön	2 melko tyytymätön	1 erittäin tyytymätön
----------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------	---------------------------------

Iloitse asioista, jotka ovat hyvin.
Pohdi, mitkä asiat kaipaisivat myönteistä huomiota.



Vedä viiva syntyneiden pisteiden välille ja tarkastele näin syntynyttä timanttia:

- lähellä timantin ulkokehää olevat pisteet kertovat asioista, jotka ovat jo hyvin
- lähellä keskustaa puolestaan ovat ne osa-alueet, jotka kaipaavat myönteistä huomiota