



Tyypitkaksi

MIELEN HYVINVOINTI

Tapaamisen aikataulu – teemana mielen hyvinvointi

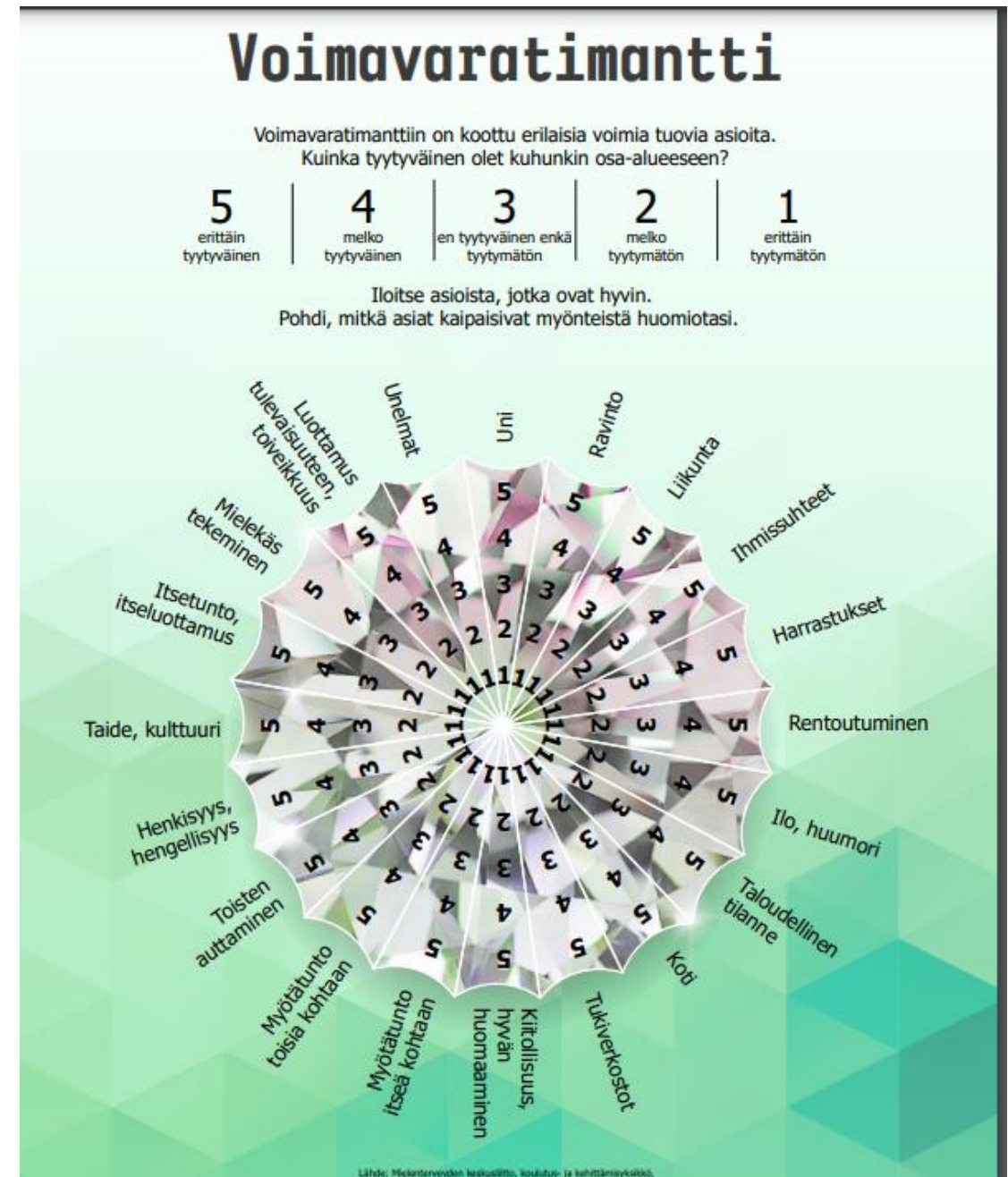
17.30	Kahvi ja kuulumiset
18.00	Voimavaratimantti-tehtävä ja keskustelua sen pohjalta TAUKO
19.00	Diabetes ja mielen hyvinvointi Alustus Sairauteen sopeutumisen prosessin vaiheiden kautta
19.30	Hyvinvointipolku mielen maisemiin
19.45	Välitehtävä seuraavalle kerralle

Voimavaratimantti

- Keskustelkaa ensin pienryhmässä: minkälaisia havaintoja teit, tuliko yllätyksiä?

YHTEINEN KESKUSTELU:

- Mikä merkitys tällaisella tarkastelulla oli sinulle?
- Löytyikö kohteita, jotka tarvitsevat myönteistä huomiota ?





Tauko



Diabetes ja mielen hyvinvointi

Johdattelua mielen hyvinvointi -teemaan



Alustus diasarjalla:

[Sairauteen sopeutumisen prosessin vaiheet](#)

Hyvinvointipolku mielen maisemiin

TAULUT:

- Valitkaa tauluista muutama ja laittakaa ne esille mahdollisimman etäälle toisistaan. Luontevin tapa olisi toteuttaa tämä luonnossa.
- Jakautukaa pienryhmiin ja kulkekaa taulun luota toiselle ja keskustelkaa taulun herättämistä ajatuksista.



Välitehtävä seuraavalle kerralle

- Kirjoita tähän seuraavan kerran välitehtävä

Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!



Itsemyötätunto -harjoitus

[Itsemyötätuntotauko](#)
[mindfulness-meditaatio I](#)
[5 minuuttia I](#)
[MindfullYoga Suomi](#)





Kiitos tästä kerrasta!

Seuraava tapaaminen pvm
Teemana ???

