

# Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden  
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

## 10. Voimavarat arjessa



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**  
Pohjois-Suomi

**muutos**  
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



**Elinvoimakeskus**

# Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Etenenkö omia tavoitteita kohti?
- Kotitehtävät
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 9.2 Itsemyötätunto
  - Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa. Kirjaa/ota kuva 1-3 asiasta, jotka tekevät sinut kiitolliseksi tai tuovat sinulle iloa.



# Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen pohtii omia voimavaran lähteitään
- Ryhmäläisen itsetuntemus lisääntyy



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi

**muutos**  
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



**Elinvoimakeskus**



# Voimavaran lähteitä



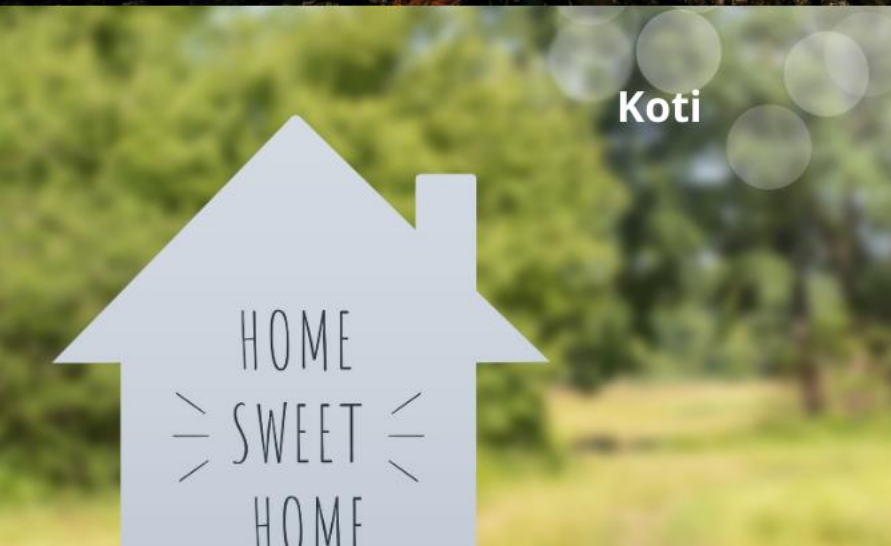
Ihmissuhteet



Harrastukset



Luonto



Koti



Mielekäs tekeminen



Sosiaaliset suhteet  
Ruoka



Euroopan unionin  
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria  
Pohjois-Suomi

muutos  
NYT. POHJOIS-POHJANMAA

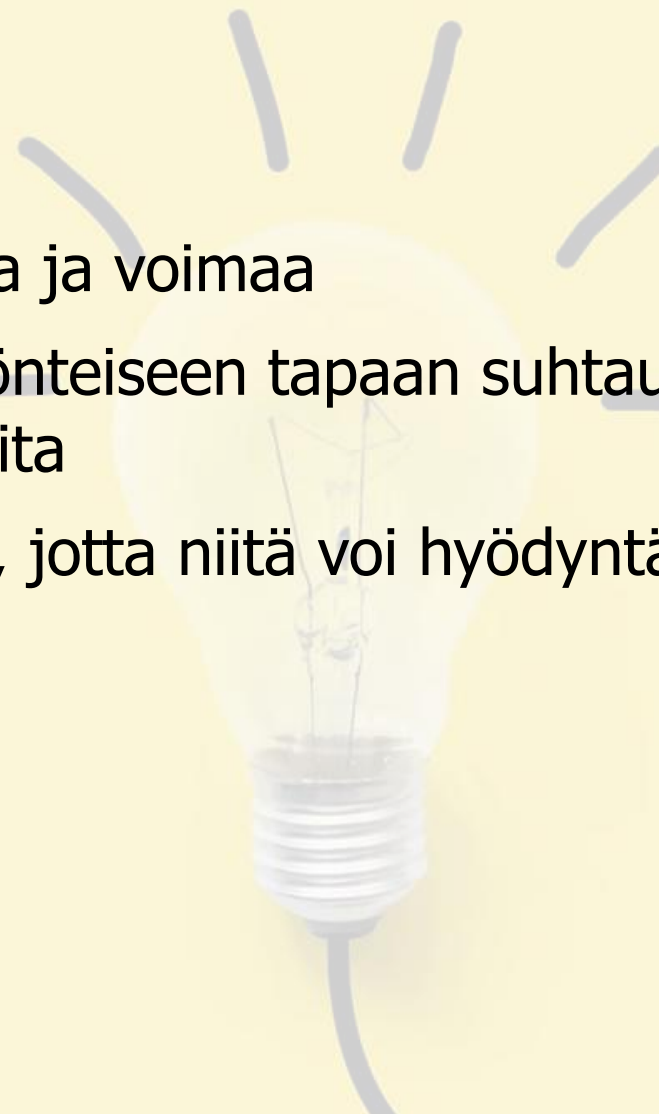


Elinvoimakeskus



# Voimavarat

- Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia
- Auttavat selviytymään arjessa, ne antavat tukea ja voimaa
- Voimavarakeskeinen ajattelumalli perustuu myönteiseen tapaan suhtautua itseensä, kohdata elämä haasteita ja kuormittavia tilanteita
- Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voi hyödyntää ja vahvistaa
  - Arvomaailma, mitä arvostat
  - Kykyyn tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa
  - Koti tai työ, kun viihtyy siellä
  - Ihmissuhteet
  - Lepo ja uni, levänneenä jaksaa paremmin
  - Harrastukset
  - Unelmat



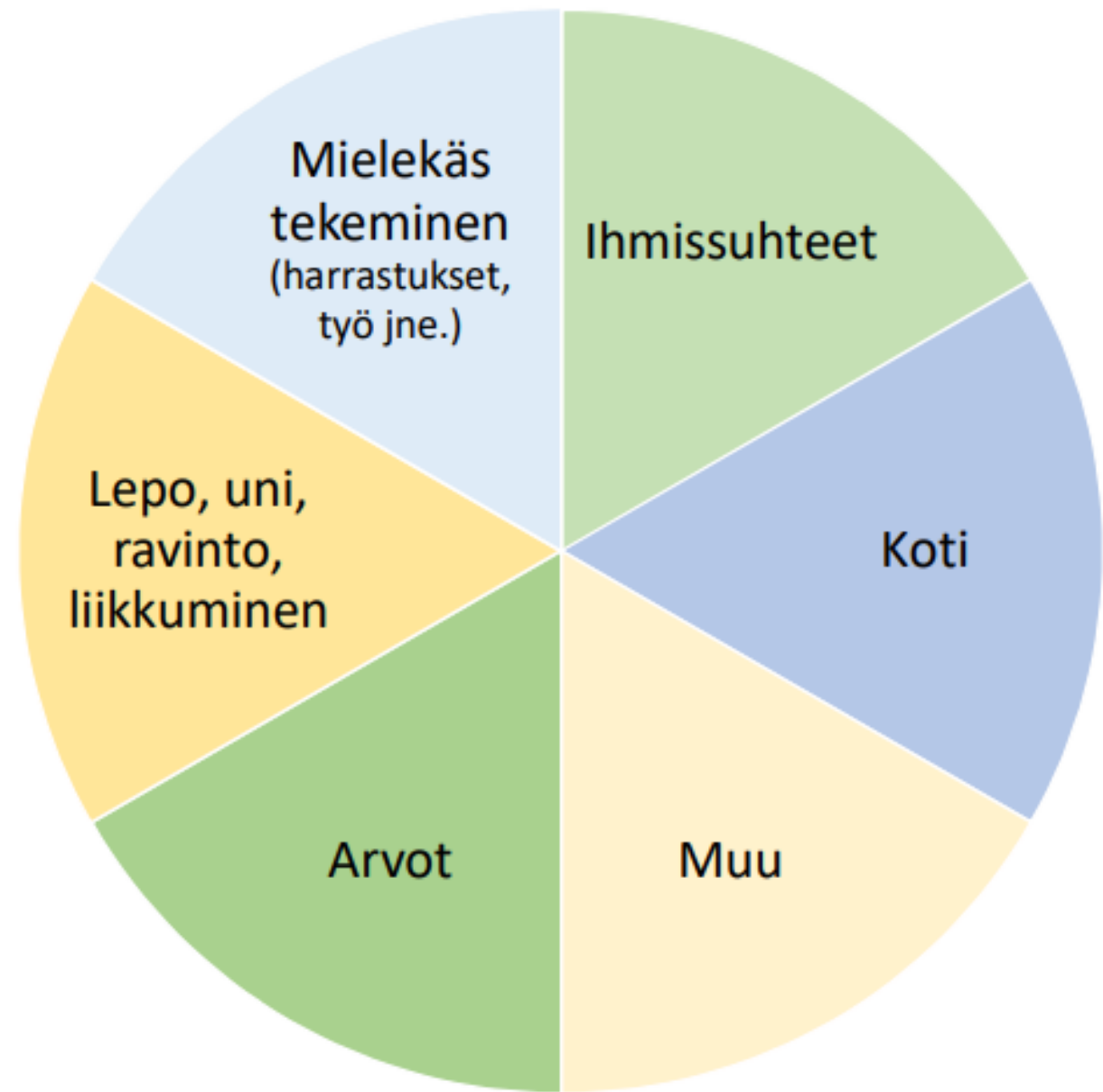
# Luonto voimavaran lähteenä

- Luonnossa on hyvät olosuhteet rauhoittumiseen, virkistymiseen ja läsnäoloon.
- Luonnossa oleskeleminen alentaa verenpainetta, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa.
- Lyhytkin käynti metsässä, puistossa tai rannalla vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.
- Marjasta, sienestä tai liiku muuten vain luonnossa.
- [Luontoharjoituksia - Luontosivusto](#)
- [2. TYÖKALUJA | Mielenterveystalo.fi](#)



# Voimavaraympyrä

- Voimavaraympyrän avulla voit tarkastella minkä verran saat voimia eri elämäalueilta.
- **Mistä sinä saat voimavarasi?** Voit pohtia seuraavia kysymyksiä
  - Millaisia asioita on mukava tehdä?
  - Minkälaisista asioista saat mielihyvää?
  - Minkälaisista asioista olet saanut kehuja?
  - Mitkä asiat innostavat sinua?
  - Mistä saat energiaa?
  - Millaiset asiat auttavat sinua jaksamaan vastoinkäymisissä?
  - Mikä auttaa sinua saavuttamaan tavoitteita?





# Tauko 10 min



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**



# Laitetaan ruokaa nuotiolla tai Kalakeitto ja marjakiisseli



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**  
Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**

# Kotitehtävät

- Tee retki luontoon tai käy kävelemässä lähimetsässä tai puistossa.
  - Minkälaisia tunteuksia kävelyretki herätti?
  - Auttoiko retki palautumaan?
- Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 10.3 Ihmissuhteet voimavarana







# Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?

# Lähteet

- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\),](#)
- [2. Löydä voimavarasi | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Tervetuloa Hyvinvointia luonnosta -ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**