



Tietoa ja työkaluja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Esimerkkiohjelma teemoista:

9:00 **Tervetuloa!**

9:15 **Mielen hyvinvointia edistämässä**

Mielen hyvinvointi positiivisen psykologian ja ratkaisu- ja voimavaralähtöisyyden viitekehyksissä
Ikääntyneen mielen hyvinvointi

10:00 **Kohtaa, kuuntele ja ole läsnä**

Arvostava kohtaaminen ja läsnäolon taito mielen hyvinvoinnin rakentamisen kulmakivenä
Tutustutaan harjoitusten kautta kohtaamisen, kuuntelemisen ja läsnäolon teemoihin

11:30 **Lounastauko**

12:30 **Vahvista voimavaroja arjessa**

Voimavaralähtöisyys ja vahvuuksien hyödyntäminen arjen tilanteissa
Kokeillaan erilaisia voimavaroja ja vahvuuksia esiin tuovia harjoitteita

14:00 **Tauko**

14:20 **Mielen hyvinvoinnin työkalupakki**

Perehdytään mielen hyvinvointia vahvistaviin työkaluihin ja tehdään suunnitelma niiden soveltamiseksi omaan työympäristöön

15.30-16 **Päivän helmien koonti!**