

Hyvinvoinnin kartta

Kenelle:

Työkalu on suunnattu ammattilaisille, jotka tukevat lasten, nuorten tai aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia arjenhallinnan, oppimisen, työkyvyn tai elämänhallinnan eri vaiheissa.

Mihin tilanteisiin:

- Hyvinvoinnin eri osa-alueiden jäsentämiseen.
- Itsetuntemuksen, voimavarojen ja kehityskohteiden tunnistamiseen.
- Ohjauksen, kuntoutuksen ja valmennuksen tueksi.
- Hyvinvointikeskustelujen ja suunnitelmien pohjaksi.

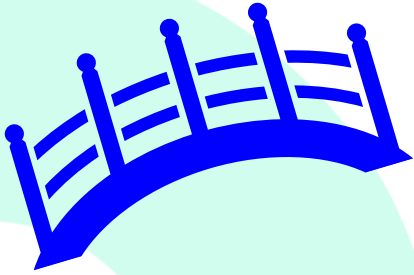
Miten käytetään:

1. Käy kartan osa-alueet yhdessä asiakkaan kanssa läpi ja kirjatkaa ajatuksia kuhunkin teemaan.
2. Hyödynnä kysymyskortteja tarkemman keskustelun tueksi.
3. Pohtikaa yhdessä, mitkä asiat ovat hyvin ja missä on toiveita muutokselle tai kehittämiselle.
4. Palatkaa karttaan myöhemmin seurannan ja tavoitteiden arvioinnin yhteydessä.

Vinkki:

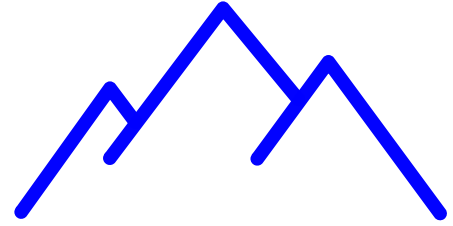
Hyvinvoinnin kartta soveltuu yksilö- ja ryhmäohjaukseen, valmennukseen, opiskeluhooltoon, työkyvyn tukemiseen sekä myös varhaisen tuen välineeksi. Se toimii erinomaisesti keskustelun avaajana laajemmissa elämänhallinnan tukiprosesseissa – esimerkiksi oppilaitoksissa, nuorten palveluissa, kuntoutuksessa tai työelämässä tapahtuvan ohjauksen yhteydessä. Soveltuu hyvin käytettäväksi yksilötyöskentelyssä, parityöskentelyssä ja ryhmäharjoituksissa.

Hyvinvoinnin kartta



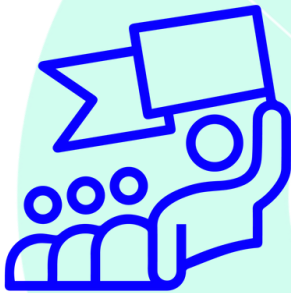
Sosiaalisten suhteiden silta

Millaiset ihmissuhteet tukeavat hyvinvointiasi ja kenen kanssa jaat arkesi?



Tunnetaidon tunturi

Miten tunnistat ja käsittelet tunteitasi arjen eri tilanteissa?



Itsensä johtamisen joki

Miten johdat omaa ajankäyttöäsi ja jaksamistasi arjessa?



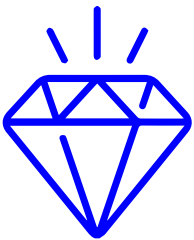
Liikunnan ja levon lenkki

Miten huolehdit kehon hyvinvoinnista ja riittävästä levosta?



Palautumisen polku

Millaiset asiat auttavat sinua palautumaan arjessa?



Tulevaisuuden taival

Millaisena näet tulevaisuutesi ja mitä toivot hyvinvointiasi kannalta?

Hyvinvoinnin kartta



Tälle sivulle voit kirjoittaa ajatuksiasi omaan hyvinvointiisi liittyen. Mitkä asiat ovat hyvin? Mitkä asiat ovat niitä, joita haluat muuttaa?

Sosiaalisten suhteiden silta

Tunnetaidon tunturi

Itsensä johtamisen joki

Liikunnan ja levon lenkki

Tulevaisuuden taival

Palautumisen polku



Keiden kanssa vietän aikaa arjessani?

Sosiaalisten suhteiden silta



Miten voisin vahvistaa olemassa olevia hyviä ihmissuhteita?

Sosiaalisten suhteiden silta



Millaiset ihmiset tukevat hyvinvointiani?

Sosiaalisten suhteiden silta



Millaisia uusia sosiaalisia yhteyksiä haluaisin rakentaa?

Sosiaalisten suhteiden silta



Onko minulla joku, jolle voin puhua silloin kun mieltäni painaa?

Sosiaalisten suhteiden silta



Miten pidän yhteyttä tärkeisiin ihmisiin arjessani?

Sosiaalisten suhteiden silta



Milloin olen kokenut olevani osa yhteisöä tai ryhmää?

Sosiaalisten suhteiden silta



Millaiset tilanteet auttavat minua tutustumaan uusiin ihmisiin?

Sosiaalisten suhteiden silta



Onko elämässäni ihmissuhteita, jotka kuormittavat minua?

Sosiaalisten suhteiden silta



Mitä voisin tehdä, jotta kokisin enemmän yhteenkuuluvuutta omassa ympäristössäni?

Sosiaalisten suhteiden silta



Miten tunnistan eri tunteita itsessäni arjen tilanteissa?

Tunnetaidon tunturi



Keneltä voin saada apua tunteiden käsittelyyn, jos sitä tarvitsen?

Tunnetaidon tunturi



Millaisia tunteita koen useimmiten koulussa/työssä?

Tunnetaidon tunturi



Miten voin tukea itseäni rauhoittumaan haastavissa tilanteissa?

Tunnetaidon tunturi



Milloin olen onistunut käsittelemään vaikeaa tunnetta rakentavasti?

Tunnetaidon tunturi



Miten voisin vahvistaa kykyäni puhua omista tunteistani muille?

Tunnetaidon tunturi



Millaiset tilanteet herättävät minussa stressiä tai huolta?

Tunnetaidon tunturi



Millaisia tapoja minulla on ilon ja onnistumisen tunteen vahvistamiseen?

Tunnetaidon tunturi



Miten toimin kun olen ärtynyt, väsynyt tai surullinen?

Tunnetaidon tunturi



Mitä haluaisin oppia lisää omasta tunne-elämästäni ja sen säätelystä?

Tunnetaidon tunturi



Miten suunnittelen ja rytmitän omaa arkeani?

Itsensä johtamisen joki



Miten pidän taukoja työn tai opiskelun ohessa?

Itsensä johtamisen joki



Miten huolehdin siitä, että tärkeimmät asiat tulevat tehtyä?

Itsensä johtamisen joki



Mistä tiedän, että tarvitsen tukea tai apua?

Itsensä johtamisen joki



Millaisissa tilanteissa minun on vaikea sanoa "ei" ja miten voisin harjoitella tätä taitoa?

Itsensä johtamisen joki



Millaisissa tilanteissa minun olisi hyvä pysähtyä ja arvioida omaa toimintaani?

Itsensä johtamisen joki



Miten huomaan, että ole ottanut liikaa tehtäviä vastuulleni?

Itsensä johtamisen joki



Miten huolehdin omasta motivaatiostani ja jaksamisestani pitkällä aikavälillä?

Itsensä johtamisen joki



Millaisia keinoja minulla on hallita omaa ajankäyttöäni?

Itsensä johtamisen joki



Mitä itsensä johtamisen taitoa haluaisin kehittää tulevaisuudessa?

Itsensä johtamisen joki

Hyvinvoinnin kartta

Kysymyskortit - Liikunnan ja levon lenkki



Miten liikunta kuuluu tällä hetkellä arkeeni?

Liikunnan ja levon lenkki



Milloin olen kokenut liikunnan antavan minulle iloa ja energiaa?

Liikunnan ja levon lenkki



Millaisia liikuntamuotoja teen mielelläni?

Liikunnan ja levon lenkki



Millaiset esteet vaikeuttavat liikunnan tai levon toteutumista arjessani?

Liikunnan ja levon lenkki



Miten kehoni kertoo, että tarvitsen enemmän liikettä tai lepoa?

Liikunnan ja levon lenkki



Miten voisin lisätä kevyttä arjen liikettä päiviini?

Liikunnan ja levon lenkki



Onko minulla tapana huomioida riittävä palautuminen liikunnan jälkeen?

Liikunnan ja levon lenkki



Millaisia tapoja minulla on ilon ja onnistumisen tunteen vahvistamiseen?

Liikunnan ja levon lenkki



Millainen on minun uneni laatu? Nukunko tarpeeksi?

Liikunnan ja levon lenkki



Mitä haluaisin oppia lisää omasta tunne-elämästäni ja sen säätelystä?

Liikunnan ja levon lenkki

Hyvinvoinnin kartta

Kysymyskortit - Tulevaisuuden taival



Millainen haluan
hyvinvointini olevan vuoden
kuluttua?

Tulevaisuuden taival



Mitä tapoja haluaisin ottaa
käyttöön arjessani
jaksamisen tueksi?

Tulevaisuuden taival



Miten oma hyvinvointini
vaikuttaa siihen, millainen
työntekijä/opiskelija olen?

Tulevaisuuden taival



Miten toivoisin palautuvani
kiireisistä työ- tai
opiskelupäivistä?

Tulevaisuuden taival



Mitä työhyvinvointitaitoja
haluaisin oppia lisää?

Tulevaisuuden taival



Millaisia voimavaroja
haluaisin vahvistaa
tulevaisuutta ajatellen?

Tulevaisuuden taival



Missä tilanteissa toivoisin
olevani vahvempi
hyvinvointini tukemisessa?

Tulevaisuuden taival



Keneltä pyytää tukea tai
oppia uusia
työhyvinvointitaitoja?

Tulevaisuuden taival



Miten hyvinvointini vaikuttaa
omiin uratavoitteisiini tai
opiskelusuunnitelmiini?

Tulevaisuuden taival



Millaisen viestin haluaisin
antaa itselleni tulevaisuuden
kuormittaviin hetkiin?

Tulevaisuuden taival



Millaiset asiat auttavat minua rentoutumaan arjessa?

Palautumisen polku



Mistä huomaan, etten ole palautunut tarpeeksi? Miten silloin toimin?

Palautumisen polku



Milloin viimeksi koin olevani aidosti palautunut? Mistä huomasin sen?

Palautumisen polku



Onko elämässäni jotain, mikä estää riittävän palautumisen? Voinko vaikuttaa siihen?

Palautumisen polku



Onko minulla riittävästi aikaa palautumiselle arjen kiireiden keskellä?

Palautumisen polku



Millainen unia ja lepo tukee palautumistani? Saanko niitä riittävästi?

Palautumisen polku



Mitä teen iltaisin/vapaapäivinä työn tai opiskelun vastapainoksi?

Palautumisen polku



Miten liikunta tai luonto auttavat minua palautumaan?

Palautumisen polku



Millaiset pienet hetket auttavat minua hengähtämään päivän aikana?

Palautumisen polku



Millaisen uuden palautumiseen liittyvän tavan voisin kokeilla seuraavalla viikolla?

Palautumisen polku