

YEESI

Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys

Kyky sosialisoida muiden
kanssa ja ottaa osaa
yhteisöihin.

Stressin- hallinta

Kyky ohjata
ajatuksia muualle,
palautua ja sanoa ei,
jos stressaa.

Tietoisuus omista arvoista

Tietämys siitä, mikä
on sulle tärkeää, niin
osaat elää arvojesi
mukaan.

Arjenhallinta

Kyky järjestellä omaa
arkea, aikatauluttaa,
rajata ja priorisoida.

Itsemyötätunto

Armollinen ja
myötätuntoinen
suhtautuminen itseä
kohtaan.

MIELEN TERVEYS TAITOJA

.....
Elämäntaitoja, joiden
hallitseminen edistää
sun ja muiden
mielenterveyttä!

Tietoisuus- taidot

Tietoisuus itsessäsi
tapahtuvista
ajatuksista, tunteista,
olotiloista ja
impulsseista.

Resilienssi

Eli kyky selviytyä arjen
vastoinkäymisistä ja
tunnistaa erilaisia
selviytymiskeinoja.

Avun hakeminen

Kyky hakea apua
ja erilaisten avunlähteiden
tunnistaminen.

Unelmointi

Kyky katsoa
tulevaisuuteen,
unelmoida ja luoda
itselleen
tavoitteita.

Tunne- taidot

Tunteiden
tunnistaminen ja
terveellinen
käsittely.

Vuorovaikutustaidot

Arvostavien vuorovaikutustapojen
hyödyntäminen ja oman vuorovaikutus-
tavan löytäminen.