

# Hyvinvoinnin kulmakivet - terve tasapaino työssä

Ammatillisen koulutuksen  
opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivät 20.11.2018

Satu Lähteenkorva  
Psykologi  
Psykologipalvelu Core

# Ihmisessä on elämä

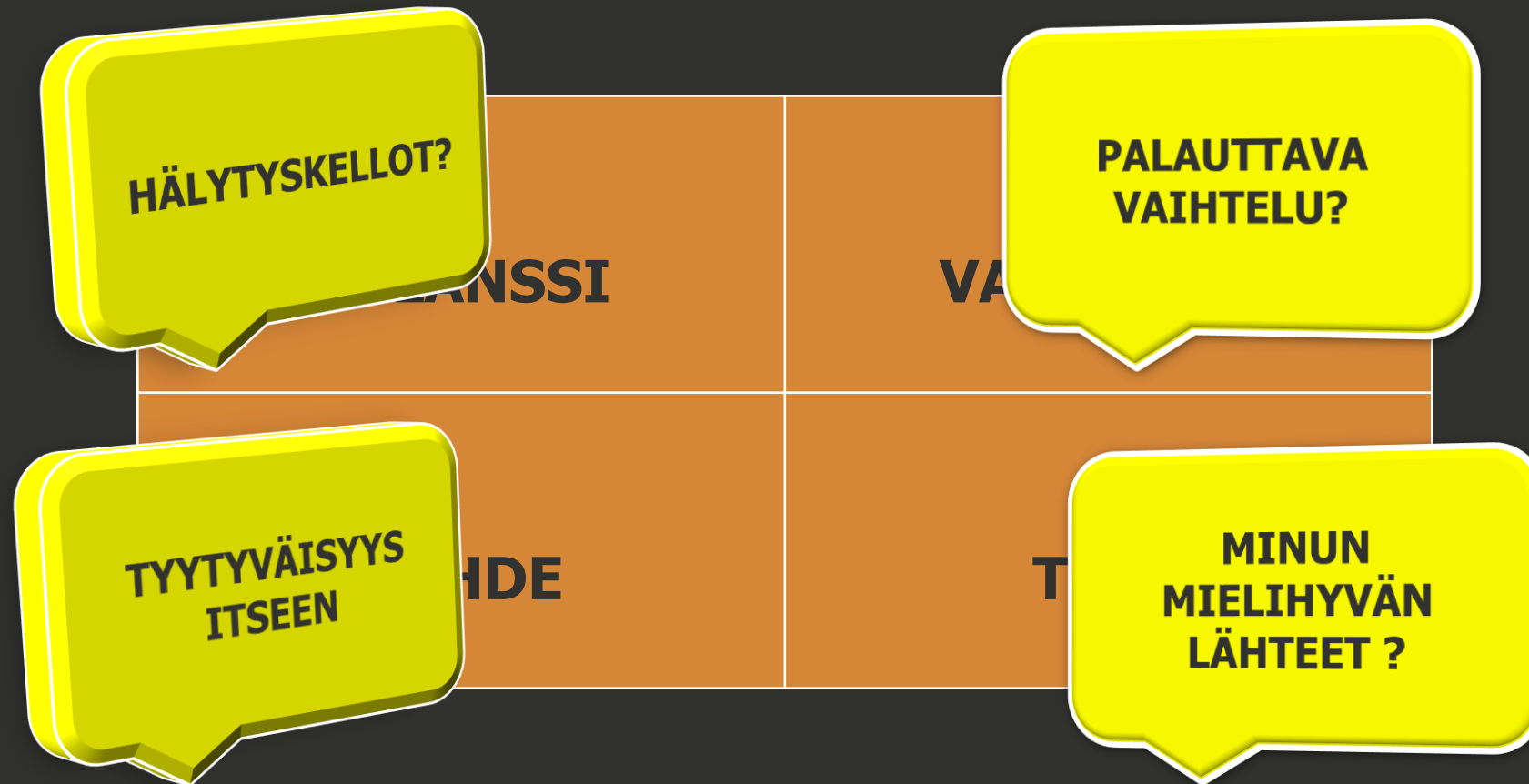
- Ihmisen hyvinvointi rakentuu *riittävästä* psyko-fyysis-sosiaalisesta tasapainosta, sopivasta vaihtelusta, hyvinvointiteoista sekä tyytyväisyydestä itseensä.
- Persoona tukee eloa ja iloa: Miksi?

# Hyvinvoinnin Kulmakivet ©



Satu Lähteenkorva ©

# Hyvinvoinnin Kulmakivet ©



# Hyvinvointi lähtee Levosta ja LOVEsta

- Levänneenä ihminen tekee realistisempi ja myötätuntoisempia tulkintoja itsestään
- Arvostatko unta? Miten näkyy?
- Levänneenä ihmisen minäpystyvyys on korkeampi
- Levänneenä ihmisen arviointikyky on parempi
- Myötätunto tekee tilaa persoonalle



# Ihmiselle tärkeää:

- **1) Kuuluminen**
- **2) Osaaminen**
- **3) Vaikuttaminen**
- **4) Itsenäisyys**

# Terve Tasapaino ©

- Karsiminen on hyvinvointitaito
- Reaktiivinen hyvinvointi on hyvinvointitekoja pahoinvoinnista käsin
  - Oppiminen ja Arvot
  - Proaktiivinen Hyvinvointi

# Terve Tasapaino ©

- Proaktiivinen Hyvinvointi on itsetunteuksen kautta rakentunutta elämää ja toimintaa, joka on elämää ja persoonaa kunnioittavaa, ennakoivasti
- Balanssi on myös aktiivista; metaforana Purjehdus

- *“Tarinansa ottaminen omaksi ja itsensä rakastaminen niin tehdessään on rohkeinta, mitä ihminen voi tehdä.”*
  - Brené Brown: Epätäydellisyyden lahjat

kiitos.



Ps. Saa soitella  
jatkokssakin.  
Pyydä tarjous.

Satu Lähteenkorva

Psykologipalvelu Core  
[www.corepsykologi.fi](http://www.corepsykologi.fi)

