

MIKÄ MINUA MOTIVOI?

Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle?

Entä muille?

Voimavarani:

Tavoitteesi:

Missä olet menossa tavoitteen saavuttamiseksi asteikolla 1-6?



Viimeinen askel tavoitteen saavuttamiseksi?

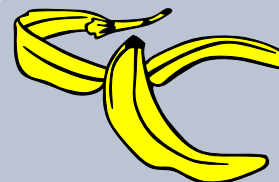
Mikä antaa uskoa, että saavutat tavoitteesi?

Välitavoite

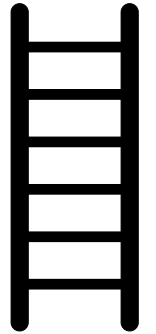
Entä sen jälkeen?

Entä seuraava?

Mikä on ensimmäinen askeleesi?



Mitä hidasteita saatat kohdata matkan varrella?
Miten ne ohitetaan?

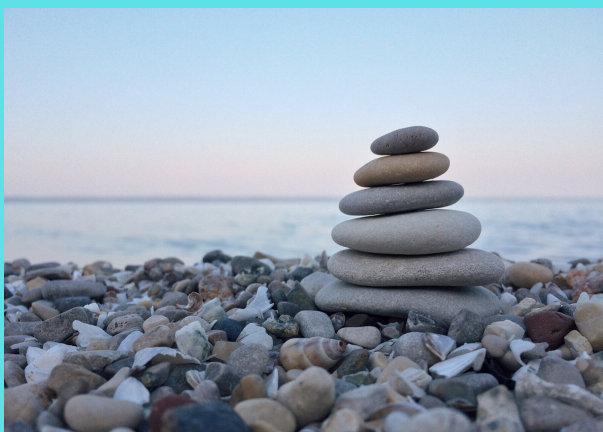


Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Elämänasenne



Ajanhallinta Kiireettömyys



Opiskelu Koulunkäynti

Elämänasenne

Elämänasenteen voit valita itse joka päivä. Myönteisesti asioihin suhtautuva katsoo maailmaa laajemmin ja ymmärtää asioiden moninaisuuden.

Positiivisen elämänasenteen omaava ei jää kiinni negatiivisiin tunteisiin ja pyrkii löytämään ratkaisuja ja näkemään asioiden hyviä puolia. Elämään kuuluvat myös vastoinkäymiset ja vaikeudet.

Tärkeintä on, miten asioihin suhtautuu.

Ajanhallinta Kiireettömyys

Mieti omaa aikatauluasi. Onko sinulla usein kiire? Aloittamisen vaikeus ja vitkuttelu lisäävät kiireen tunnetta, koska asiat kasaantuvat. Voit testata sitä, että asetat kellon soimaan 15 minuutin päähän ja kellon soiodessa aloitat tekemisen, vaikka sinua ei huvittaisi.

Ota omat voimavarasi ja jaksaminen huomioon aikataulun suunnittelussa ja tehtävien tekemisessä

Aikaa tulee jäädä myös levolle, palautumiselle, mielekkäälle tekemiselle, liikkumiselle sekä sosiaalisille suhteille.

Opiskelu Koulunkäynti

On tavallista, että kaikki oppiaineet eivät kiinnosta yhtä paljon. Opiskelun merkityksellisyys vahvistuu, jos sinulla on edes pieni unelma tulevaisuudestasi.

Mikä sinua innostaa? Omiin vahvuuksiin tutustumalla löydät merkityksellisyyttä opiskeluun.



Asuinympäristö Koti



Koti, jossa viihdyt, on voimavara.
Kotona voi rentoutua, rauhoittua ja olla oma itsesi.

Turvallinen asuinympäristö ja esimerkiksi luonnon läheisyys voivat lieventää stressin kokemuksia.

Voit myös hyödyntää kotona kokemaasi hyvänolon tunnetta jännittävissä tilanteissa mielikuvaharjoitteena.
Esimerkiksi esiintymisjännitystä voit lievittää sillä, että palaat mielessäsi tuttuun ja turvalliseen oloon ja ympäristöön.



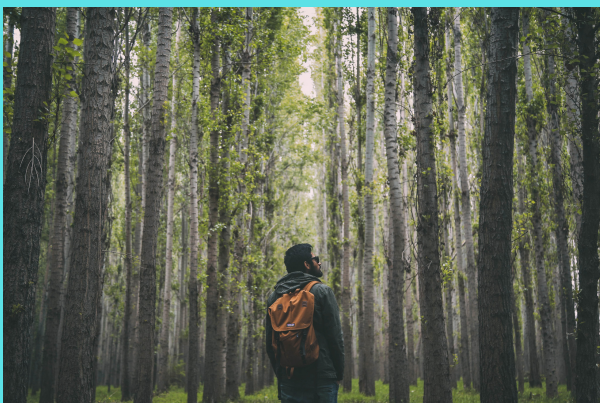
Terveys Energiataso



Hyvä terveys antaa sinulle voimavaroja, joiden avulla voit keskittyä esimerkiksi opiskeluun parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnoissa pärjääminen lisää myönteisiä tunteita ja niiden huomioiminen ja vaaliminen lisäävät hyvinvointiasi.

Terveellisten elintapojen kuten riittävän unen, monipuolisen syömisen ja liikunnan huomioiminen vahvistavat energiatasoasi ja edistävät hyvinvointiasi.



Liikkuminen



Itselle mielekäs liikkuminen vaikuttaa positiivisesti psyykkisiin ja henkisiin voimavaroihin.

Mielen ja kehon tasapaino edistävät arjessa jaksamista ja opinnoissa etenemistä.

Liikkumisen voi yhdistää arjen toimintoihin, jolloin se on luontevaa eikä tunnu kuormittavalta.

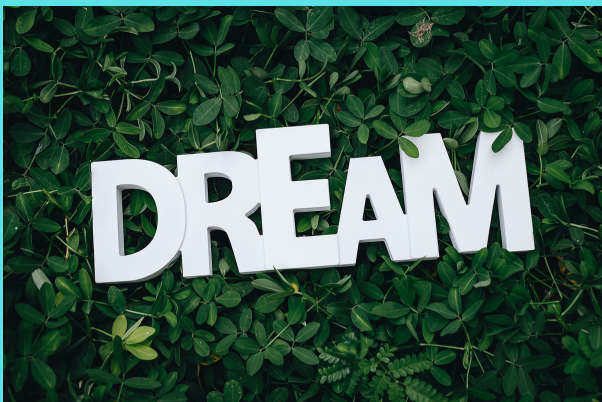


Raha-asiat

Raha-asiat

Talous- ja raha-asioista kannattaa opetella keskustelemaan perheen ja kavereiden kanssa.

Suunnitelmallisuus ja tietoisuus omasta rahan käytöstä ja rahan riittävydestä lisäävät tietoisuutta, vastuullisuutta ja voimavaroja oman elämän hallintaan.



Unelmat Haaveet

Unelmat Haaveet

Kaikilla on oikeus unelmiin. Anna aikaa unelmoinnille ja haaveilulle, koska ne ovat sinulle voimavaroja tulevaisuuden suunnittelussa. Unelmat motivoivat sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Voit miettiä, mitä asioita tarvitaan ja mitä tulee tapahtua, jotta unelmasi toteutuvat. Kuka voisi auttaa sinua unelmien toteutumisessa?



Henkinen hyvinvointi

Henkinen hyvinvointi

Kokemus omasta turvallisuudesta, tärkeydestä ja oman elämän mielekkyydestä lisäävät omia voimavaroja. Tietoisuus selviytyä vastoinkäymisistä vahvistaa omia voimavaroja.

Omaa henkistä hyvinvointia voi lisätä tuottamalla hyvää mieltä toisille. Positiivinen ja utelias elämänsenne vahvistavat omaa henkistä hyvinvointia.



Lukioyhteisö



Lukioyhteisö

Opiskelijat, opettajat ja muu lukion henkilökunta muodostavat lukioyhteisön. Hyvä yhteisö on valtava voimavara.

Jokainen yhteisön jäsen on omalta osaltaan vastuussa yhteisön hyvinvoinnista.

Miten voit omalta osaltasi edistää lukioyhteisön hyvinvointia? Hyvinvointi ja innostus tarttuvat ja näkyvät ulospäin!



Perhe Läheiset



Perhe Läheiset

Perheen ja läheisten kanssa ajan viettäminen voi lieventää stressin ja kiireen tunnetta.

Perhe ja läheiset ovat ne ihmiset, joiden kanssa saat olla oma itsesi ja tuntea olevasi rakastettu ja hyväksytty.

Nauti ajasta perheesi ja läheistesi kanssa.



Seurustelu



Seurustelu

Seurustelu on vakituinen, syvään tunteeseen ja yhdessä oloon perustuva suhde. Siinä on molempien osapuolien hyvä olla.

Seurustelu voi olla voimavara. Hyvässä seurustelusuhteessa tuntee olonsa turvallisiksi, arvostetuksi ja onnelliseksi.



Minäkuva Itsetunto



Harrastukset Vapaa-aika



Ystävät

Minäkuva Itsetunto

Hyvä minäkuva on tietoisuutta omasta itsestä.

Minäkuva vahvistuu, kun teet itsellesi merkityksellisiä ja oikeaksi kokemiasi asioita.

Itsetunto ja itsetuntemus ovat yhteydessä opiskelumotivaatioon.

Hyvä itsetunto mahdollistaa joustavan ja vastaanottavaisen ajattelun.

Harrastukset Vapaa-aika

Harrastus on tärkeä voimavara, jonka tarkoitus on olla mielekästä tekemistä juuri sinulle.

Hyvä harrastus tuo lepotauon opiskeluun ja toimii stressin lievittäjänä ja on tärkeää palautumisen kannalta.

Ystävät

Hyvä ystävyys on voimavara, joka antaa iloa ja toivoa sekä auttaa selviytymään elämän vaikeissa tilanteissa.

Hyvä ystävä huomioi, kuuntelee ja arvostaa sinua.

Hyvän ystävyysyden ylläpitäminen tulee olla molemminpuolista ja perustua luottamukseen, sitoutumiseen, avoimuuteen ja rohkeuteen.