

Hyvinvoinnin vuosikello opiskelijoille

Syksyn teemat:

- vuorovaikutus ja yhteistyötaidot
- opiskelun merkityksellisyyden hahmottaminen
- opintojen aloituksen käytännön asiat
- oman paikan löytäminen ryhmässä
- yhteisöllisyyden edistäminen



Kevään teemat:

- oppimisen taidot
- arjen suunnittelun ja toteutuksen taidot
- elämäntaitojen taidot
- lepo, uni, ravinto, liikunta, vapaa-aika
- sosiaalisten suhteiden merkitys
- kuka minä olen ja mitkä asiat ovat minulle tärkeitä

Kesän teemat:

- valmistautuminen muutokseen
- itseohjautuvuus
- vastuunotto ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen
- omien vahvuuksien tunteminen
- minäpystyvyys
- rohkeus kokeilla