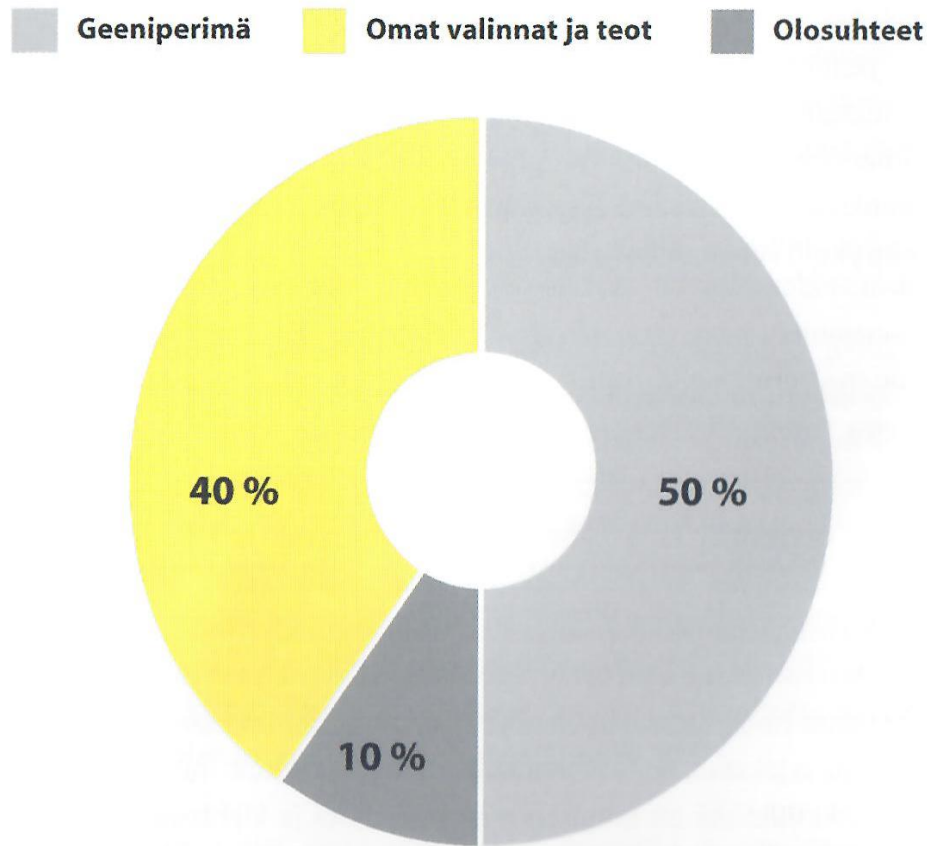


ARJEN HYVINVOINTITEOT

AKTIIVIOPET 2025

Pysyvän onnellisuuden rakentuminen



(Mukaillen Lyubomirsky, Sheldon & Schkade 2005.)

*Kiitollisuus lisää
tutkitusti hyvää oloa
ja resilienssiä.*

*Kiitollisuudella voi
taistella huonoja
fiiliksiä vastaan.*



KIITOLLISUUS

Mistä olen juuri nyt kiitollinen?

Missä olen onnistunut edellisen viikon aikana?

Mistä saavutuksestani olen ylpeä?

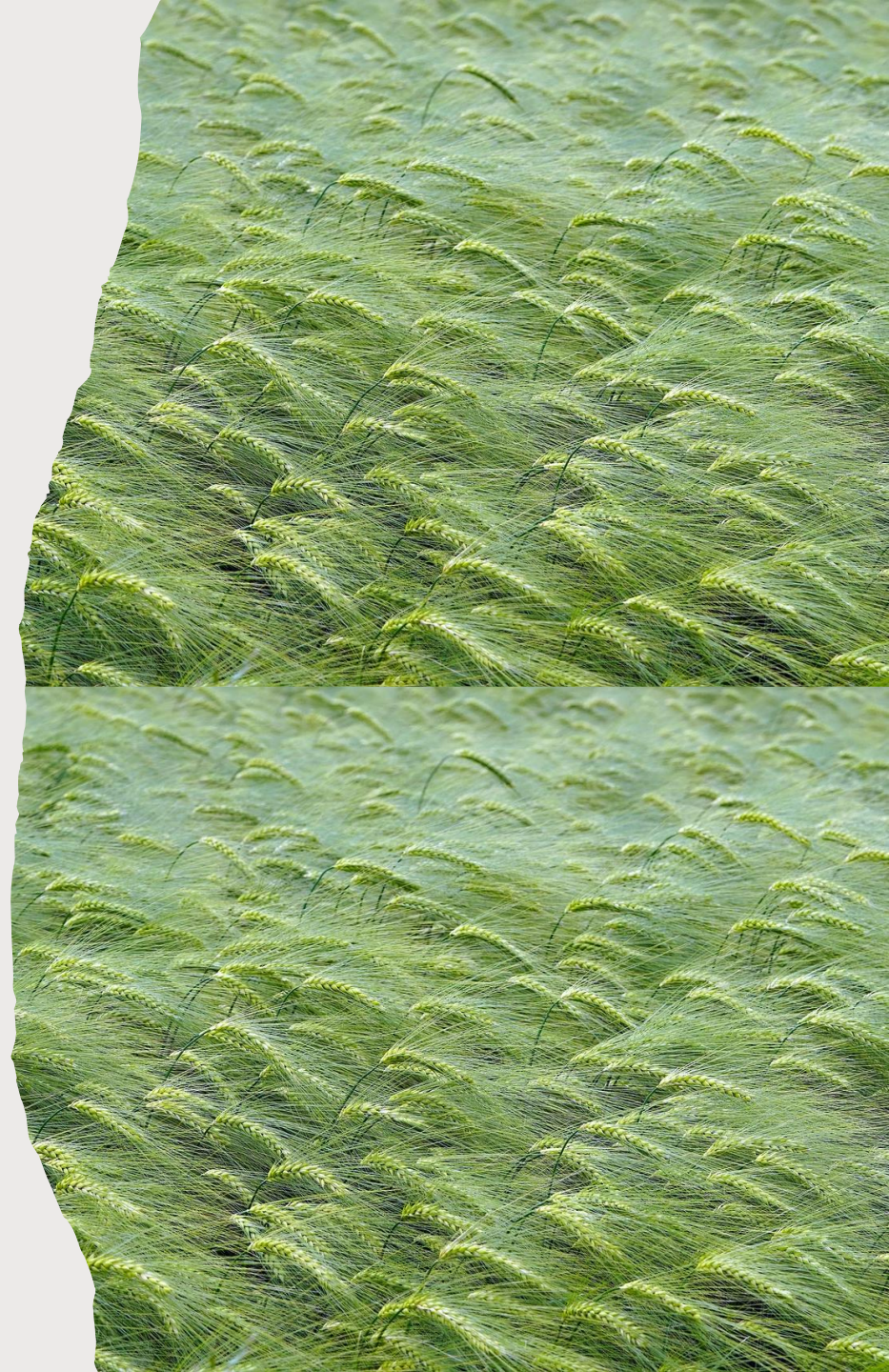
TAIVUN, EN KATKEA

"Positiivinen psykologia tuottaa tietoa ja työkaluja myös psyykkisen joustavuuden ja resilienssin lisäämiseen."

"Elämäntaidot ja hyvinvointitaidot ovat juuri niitä taitoja, joita tarvitsemme siihen, että pystymme kohtaamaan elämään väistämättömästi kuuluvat karikot ja haasteet"

(Lainaukset Pauliina Avola ja Viivi Pentikäinen: Kukoistava kasvatus)

Pura osiin, palauta faktaan





Onko positiiviseen psykologiaan pohjaava ihmiskäsitys pelkkää todellisuuden kieltämistä ja vaaleanpunaisia hattarapilviä ja yksisarvisia (vaikka ne ihania ovatkin)?

Mites laskut, taakat, aikaiset aamut, räntä, loska, pimeys ja takapuoleen pysyvästi pysähtyneet herkut 🙄?



*SE MIHIN
KESKITYMME,
KASVAA JA
LISÄÄNTYY*



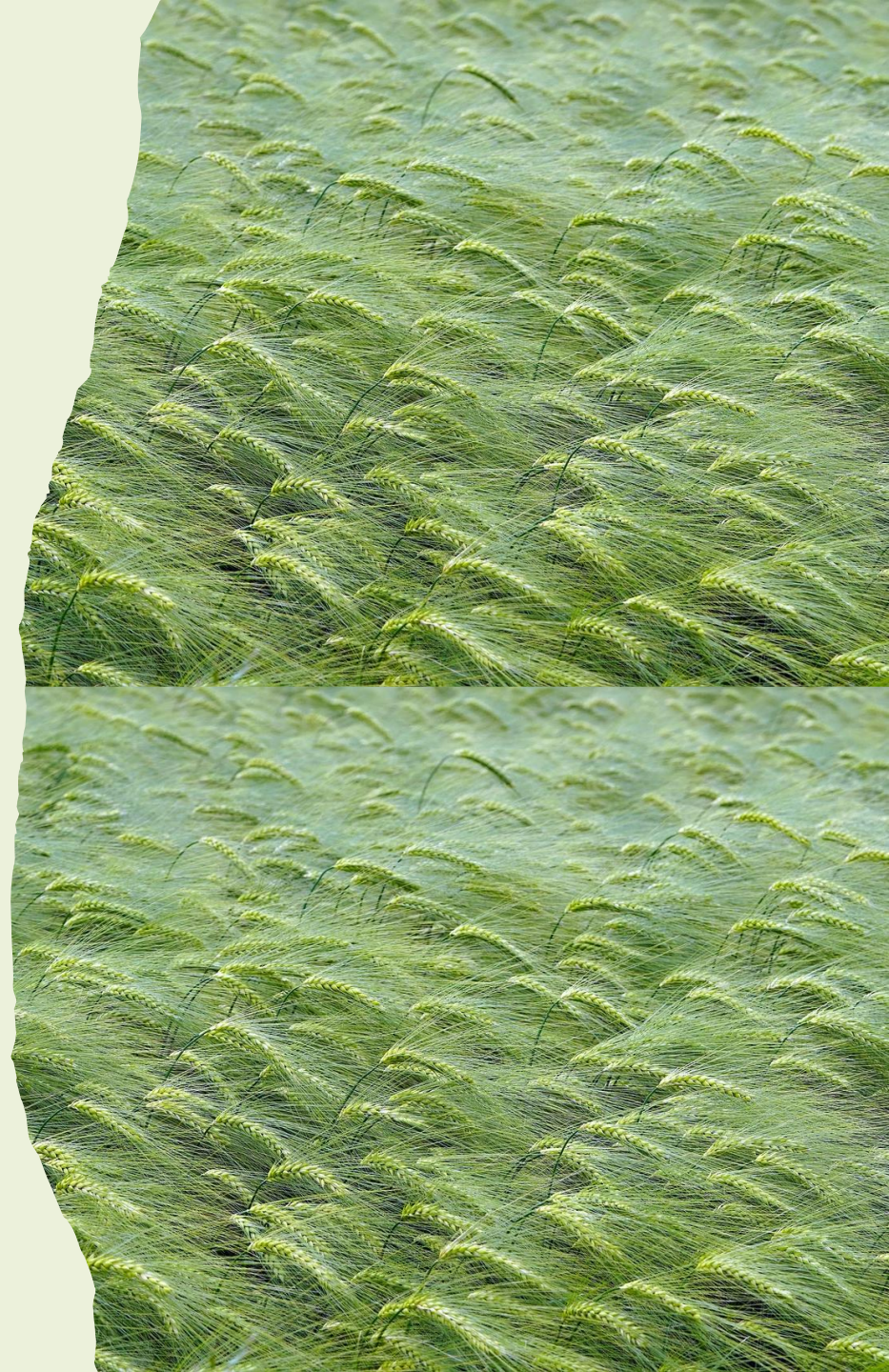
HUOMAA HYVÄ

Missä olen hyvä?

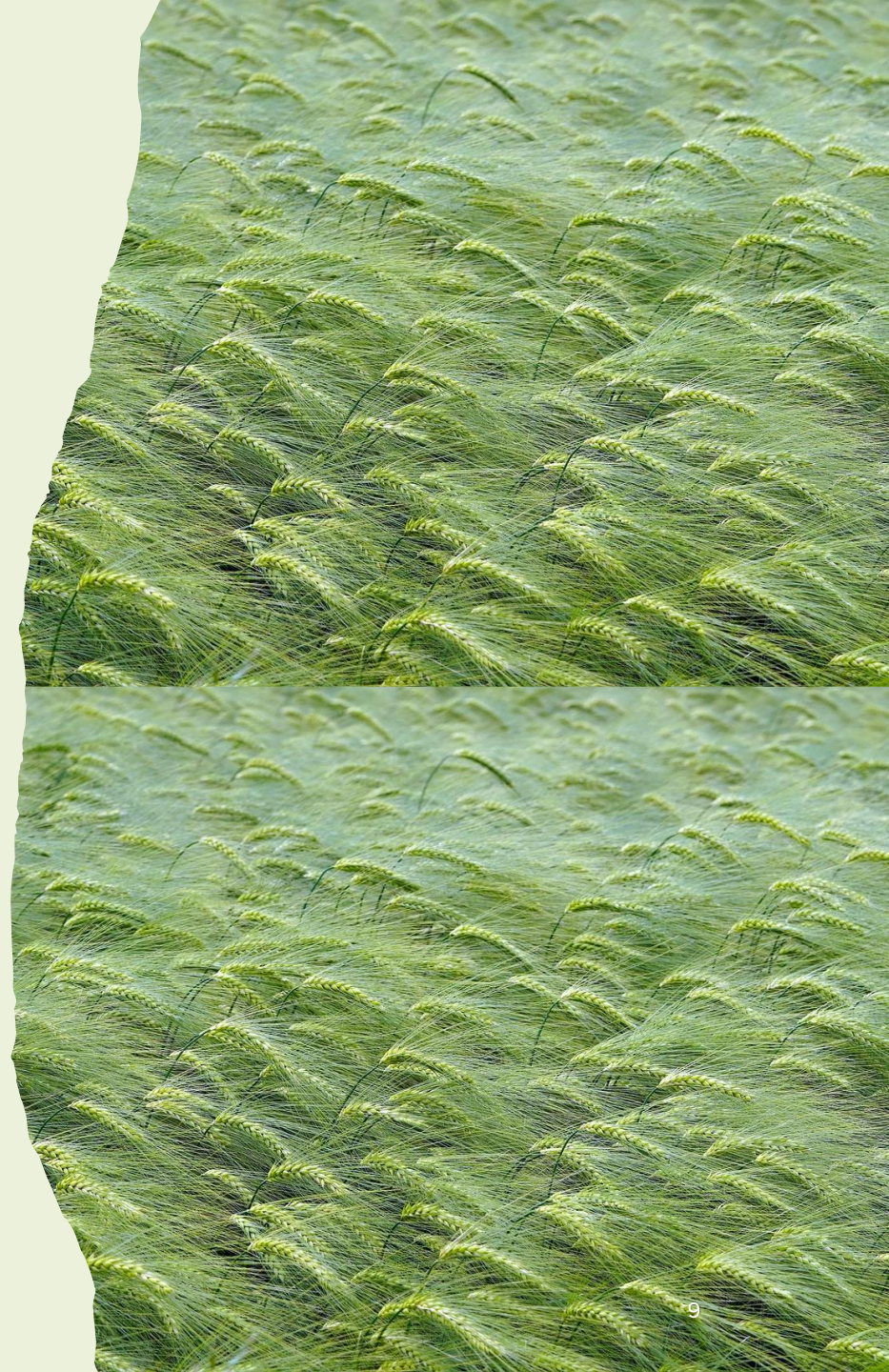
Mistä olen saanut kiitosta ja
kehuja?

Mikä juuri nyt on hyvin?

*MITÄ KONKREETTISTA
VOIN TUODA OMAAN
ARKEENI?*

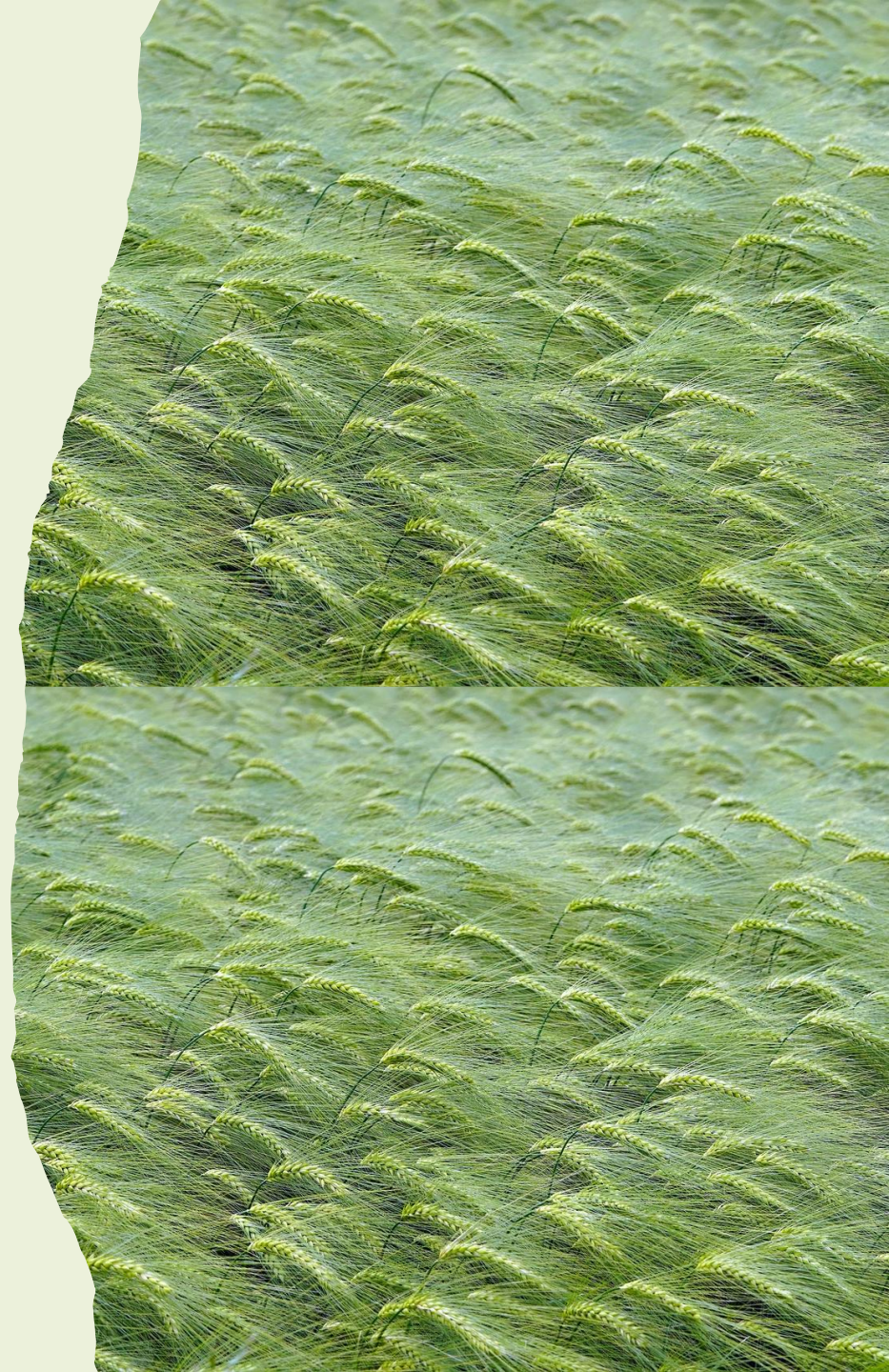


1



YKSI:

- ASIA ARKEEN
- MINUUTTI
- ASKEL
- KIITOLLISUUDEN AIHE
- VIHANNES
- KIVA SANA
- HENGITYS

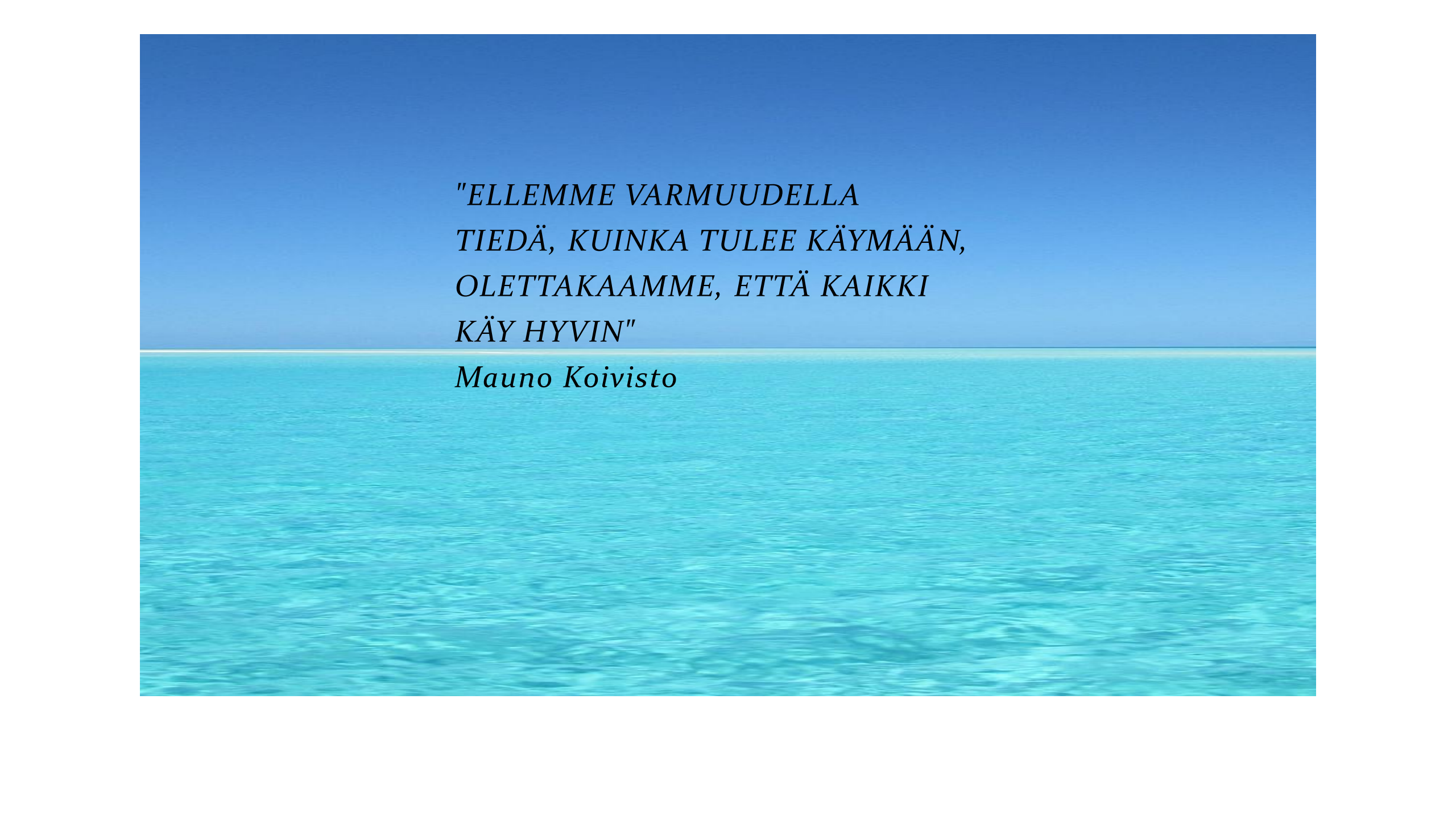




KIVA KAVERI

Kuka töissä/ lähipiirissäsi on
huipputyyppi? Miksi? Mitä
ominaisuuksia häneltä toivoisit
saavasi itsellesi/ toivoisit
häneltä oppivasi?

Kehu kaveria ❤️



*"ELLEMME VARMUUDELLA
TIEDÄ, KUINKA TULEE KÄYMÄÄN,
OLETTAKAAMME, ETTÄ KAIKKI
KÄY HYVIN"*

Mauno Koivisto



Johanna Oittinen

Positive Psychology Coach

Ratkaisukeskeinen valmentaja

Positiivisen pedagogiikan opettaja

KIITOS 

johanna.oittinen@akol.fi