

Inhimillisen toiminnan malliin pohjautuvat kortit

Ryhmäläisten toiveista riippuen käydään läpi joko itsenäisesti tai parityöskentelynä

Lähde: Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011.

Toiminnan voimaa. 1.–2. painos. Helsinki: Edita



Euroopan unionin
osarahoittama



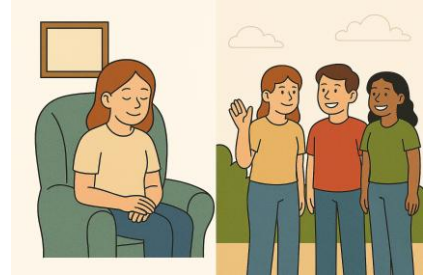
projects.tuni.fi/movedigi

Mitä luonteenpiirteitä arvostat itsestäsi?



Minäkuva =
järjestäytynyt malli itsestä

Millainen sinä olet kotona? Millainen sinä olet kodin ulkopuolella esim. kaveriporukassa?



Reaaliminäkuva = todellinen, tiedostettu käsitys siitä, millainen minä olen. Se muodostuu ulkoisesta eli julkisesta minäkuvasta, joka **näky** vuorovaikutustilanteissa.

Miten suhtaudut muutoksiin?



Terveen itsetunnon merkki on joustavuus eli kyky muuttua tilanteiden mukaan.

Mitä sinulle tulee mieleen sanoista koti, koulu ja kaverit?



Tärkeimpiä minäkuvaan vaikuttavia kasvuympäristötekijöitä ovat koti, koulu ja kaveripiiri.

Teorettisiin käsitteisiin pohjautuvat kortit

Ryhmäläisten toiveista riippuen käydään läpi joko itsenäisesti tai parityöskentelynä

Lähde: Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011.

Toiminnan voimaa. 1.–2. painos. Helsinki: Edita



Euroopan unionin
osarahoittama



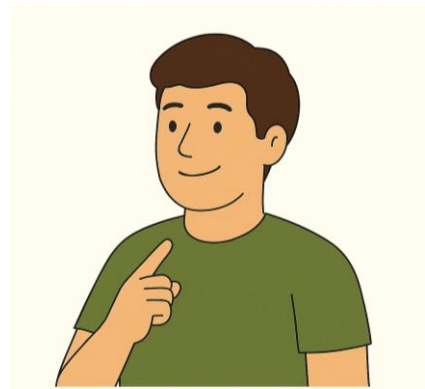
projects.tuni.fi/movedigi

Missä olet hyvä?



Myönteinen minäkuva on hyvän itsetunnon perusta

Mikä on paras asia sinussa?



Itsetunto

= persoonallisuuden ominaisuus.
Se on ihmisen kyky luottaa itseensä.

Millaisena sinä pidät itseäsi? Millainen olet yksin ollessasi?



Minäkuva = millainen minä olen

Mikä on tärkeä muistosi lapsuudestasi? Mitä uusia asioita olet oppinut viimeisen vuoden aikana?



Minäkuva sisältää
menneisyyden, nykyisyyden ja
tulevaisuuden kokemukset