

INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIIN POHJAUTUVAT KORTIT

Lähde: Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011.
Toiminnan voimaa. 1.–2. painos. Helsinki: Edita

Kuvat: Microsoft Copilot



Euroopan unionin
osarahoittama

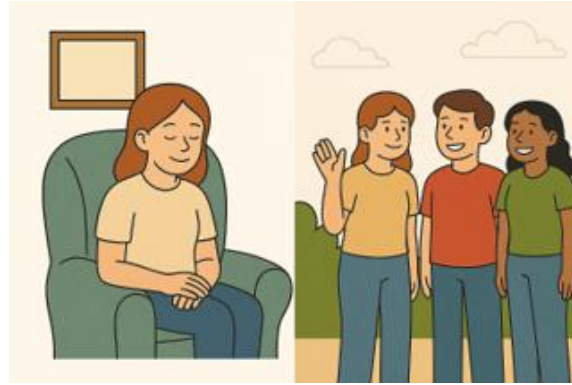


 projects.tuni.fi/movedigi



MITÄ LUONTEENPIIRTEITÄ ARVOSTAT ITSESSÄSI?

Minäkuva = järjestäytynyt malli itsestä



MILLAINEN SINÄ OLET KOTONA? MILLAINEN SINÄ OLET KODIN ULKOPUOLELLA ESIM. KAVERIPORUKASSA?

Reaalinäkuva = todellinen, tiedostettu käsitys siitä, millainen minä olen.
Se muodostuu ulkoisesta eli julkisesta minäkuvasta,
joka näkyy vuorovaikutustilanteissa.



MITEN SUHTAUDUT MUUTOKSIIN?

Terveen itsetunnon merkki on joustavuus
eli kyky muuttua tilanteiden mukaan.



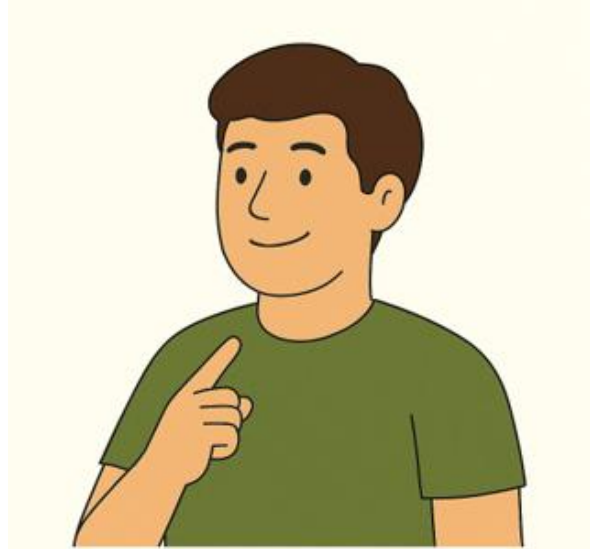
MITÄ SINULLE TULEE MIELEEN SANOISTA KOTI, KOULU JA KAVERIT?

Tärkeimpiä minäkuvaan vaikuttavia
kasvuympäristötekijöitä ovat koti, koulu ja kaveripiiri



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