


STRESSINHALINTARYHMÄ

Vahvistaa tietämystä stressistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä



”Käsitellään
opiskelu-
tavoitteiden
asettamista ja
ajanhallintaa”

1 MITÄ STRESSINHALLINTA- RYHMÄSSÄ TEHDÄÄN?

Stressinhallinta-tukimateriaali tarjoaa yläkoulun opettajille, terveydenhoitajille tai kuraattoreille Vantaan Jokiniemen koulussa testatun kurssisisällön vapaasti käytettäväksi kaikille opettajille. Kurssi rakentuu viidestä tapaamiskerrasta. Yhdelle tapaamiskerralle on hyvä varata 60-90 minuuttia.

Stressinhallintaryhmään osallistui yläkouluikäisiä tyttöjä, jotka tarvitsivat apua henkilökohtaisessa elämässä.

Kurssin tavoitteena on vahvistaa tietämystä stressistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kurssilla tutustutaan omakohtaisten kokemusten kautta stressiä tuottaviin tekijöihin. Ryhmässä käsitellään realististen tavoitteiden asettamista, ajanhallintaa ja jaksamista opinnoissa. Ryhmän kanssa keskustellaan ja tehdään harjoituksia.

TUKIMATERIAALI

PowerPoint-esitys (Stressinhallintaryhmä)

LISÄTIETOJA

Pia Kummola
Jokiniemen koulu, Vantaa
monica.kummola@vantaa.fi

MIKÄ ON STRESSINHALLINTARYHMÄ?

Stressinhallintaryhmän tavoitteena on vahvistaa tietämystä stressistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kurssilla tutustutaan omakohtaisten kokemusten kautta stressiä tuottaviin tekijöihin.

Ryhmässä käsitellään realististen tavoitteiden asettamista, ajanhallintaa ja jaksamista opinnoissa. Ryhmän kanssa keskustellaan ja tehdään harjoituksia.