

POHDINTA-KORTTI



Mitä työ minulle merkitsee
mielenterveyden kannalta?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Mitkä asiat tekevät työpäivästä
minulle mielekkään?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Mistä työtehtävistä saan erityisen
paljon energiaa ja mielihyvää?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Mistä ajatuksesta sain tänään
voimaa ja toivoa työhöni?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



Miten suhtaudun elämääni ja työhöni?
Olenko pikemminkin optimistinen
vai pessimistinen? Miksi?



Millä tavoin pidän jaksamisestani huolta
työssäni? Mikä lisääisi työhyvinvointiani?



Mitä mielenTerveys käsitteenä
tarkoittaa minulle?



Miten mielenTerveys näkyy työssäni?



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS

POHDINTA-KORTTI



Miten edistän omaa mielen
hyvinvointiani arjessa?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Miten reagoin työyhteisöni muutoksiin
ja siedän epävarmuutta työssäni?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Mitkä ovat työhyvinvointiini
vaikuttavia riskitekijöitä?
Mitä voin tehdä vähentääkseni niitä?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Missä mielenterveystaidoissa olen mestari?
Missä haluaisin kehittyä?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyvälle mielelle



MIELN-
TERVEYS



MIELN-
TERVEYS



MIELN-
TERVEYS



MIELN-
TERVEYS

POHDINTA-KORTTI



Millaisia mahdollisuuksia minulla on vaikuttaa työhyvinvointiin työpaikallani?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyväälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Millaisia mahdollisuuksia minulla on vaikuttaa työhyvinvointiin työpaikallani?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyväälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Millaisia mahdollisuuksia minulla on vaikuttaa työhyvinvointiin työpaikallani?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyväälle mielelle

POHDINTA-KORTTI



Millaisia mahdollisuuksia minulla on vaikuttaa työhyvinvointiin työpaikallani?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hetki hyväälle mielelle



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS



MIELLEN-
TERVEYS