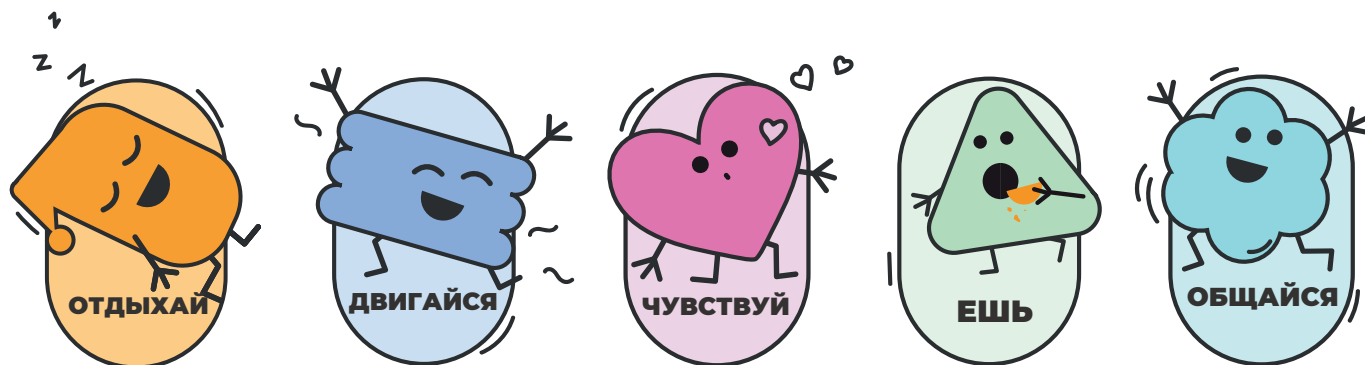


ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ



КАК ПРОЙТИ КУРС ВИТАМИНОВ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С КОМПАНИЕЙ

ШАГ ПЕРВЫЙ - МОТИВАЦИЯ

Прежде всего, подумай, что для тебя значит душевное здоровье и благополучие (Если хочешь сделать это основательно – заполни нашу рабочую тетрадь Первой помощи психическому здоровью. Это займет около одного часа).



ШАГ ВТОРОЙ - ОБМЕНЯЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТАМИ

Пройди тест на уровень своих витаминов душевного здоровья. Если ты делаешь это с компанией – обменяйтесь результатами и мотивацией (например, с коллегами, друзьями или одноклассниками).



peaasi.ee

TERVISEKASSA

ШАГ ТРЕТИЙ – ПЛАН

Составьте совместный план курса витаминов!

- Конкретное время обсуждения/собраний на каждую неделю.
- Выбирайте каждую неделю минимум по одному пункту, который можно применить в повседневной жизни.
- Делитесь этим в начале недели с другими.
- Оканчивайте неделю итогами – как прошло внедрение конкретного действия в повседневную жизнь? Была ли от этого польза? Если да, то какая? Если нет, то как думаете, почему это не оказало влияния?

В течение недели щедро вознаграждайте друг друга признаниями.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ – РОЛИ

Если вы проходите витаминный курс с товарищами, то договоритесь:

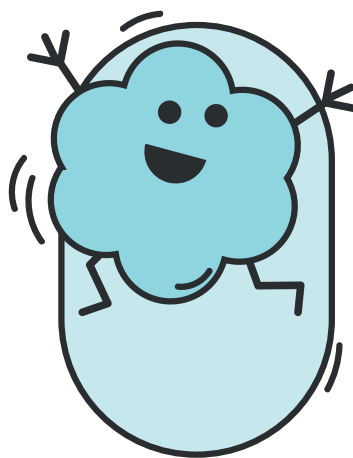
- Кто берет на себя роль проводящего собрание/обсуждения?
- Кто хочет быть мотиватором или занозой, в самом хорошем смысле 😊?

Распределение каких ролей еще вам нужно для успешного прохождения витаминного курса?

ШАГ ПЯТЫЙ – СТАРТ!

Исследуй, распечатывай, раздавай:

- Ознакомительные материалы и
- советы, действия, рабочие листы,
- видео и аудиоматериалы,
- с первой недели курса, а также
- с прошлых лет.



ШАГ ШЕСТОЙ – ИТОГИ

Для того, чтобы изменения в принципе были возможны – важно их замечать.

Выделяй время на каждой неделе и анализируй: использование каких подходов, новых знаний или замечаний ты хочешь для себя отметить и как это тебя поддержало?

**ГЛАВНОЕ-
ОТДЫХАЙ!**



peaasi.ee

TERVISEKASSA

