



# HYVINVOINTI ARJESSA

Sanna Kauppi, hyvinvointivalmentaja, Hyvinvointitehdas

# Hyvinvoinnin osa-alueet

- **Fyysinen hyvinvointi**
  - o keho, terveys, nukkuminen, energiataso, ravinnon vaikutus
- **Psyykinen/henkinen hyvinvointi**
  - o itsetuntemus, oman näköinen elämä, arvojen mukainen elämä, ajatukset
- **Emotionaalinen hyvinvointi**
  - o tunteet; niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen
- **Sosiaalinen ja elinympäristöön liittyvä hyvinvointi**
  - o Ihmissuhteet, koti ja elinympäristö, parisuhde, perhe
- **Työhön ja elämäntehtävään liittyvä hyvinvointi**
  - o Kehitys ja uuden oppiminen
  - o kuormittavuus/helppous



Hyvinvointikysymyksiä



1. Mitä on hyvinvointi juuri minulle?

Hyvinvointikysymyksiä



2. Mikä tuo minulle lisää energiaa?

Hyvinvointikysymyksiä



3. Mikä on minulle tärkeää?

Hyvinvointikysymyksiä



4. Mikä lisää iloa elämässäni?

Hyvinvointikysymyksiä



5. Kuka on vastuussa elämästäni?

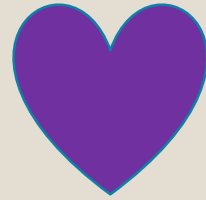
Hyvinvointikysymyksiä



6. Kuka tekee hyvinvointiini  
liittyvät päätökset?



Hyvinvointikysymyksiä



7. Mikä saa sydämeni laulamaan?