

Kehu työkaveria

Mikä työkaverissa on hyvää?
Mikä tekee hänestä juuri hänet?

Käykää jokainen yhteisönne tyyppi
läpi niin, että kaikki vastaavat
ylläoleviin kysymyksiin.

Fiilis asento

Jokainen keksii tämänhetkistä oloaan kuvaavan liikkeen / jooga-asennon ja näyttää sen muille, kertoen samalla halutessaan omasta fiiliksestään sanoin.

Muut toistavat liikkeen.

Hetki unelmille

Jakakaa toisillenne tämän hetken unelmanne. Esimerkiksi unelmaloma, unelmakoti tai muu haave, jonka haluaisi vielä toteuttaa.

Kuvailkaan unelmaa ottaen eri aistit käyttöön: Miltä se näyttää? Miltä siellä tuoksuu? Mitä ääniä kuuluu? Millainen tunne on läsnä? Entä makuaiisti?

Onnistumiset esiin

Jakakaa kuluneen viikon oma onnistumisen hetkenne. Hetki voi olla työpäivän aikana tai sen ulkopuolella sattunut.

Palauttava harrastus

Jakakaa toisillenne tämän hetken itselle palauttavin harrastus ja kertokaa, miksi juuri se tukee omaa palautumista.

Ottaako joku haasteen vastaan, ja kokeilee jotain itselle uutta toisen vinkkaamaa aktiviteettia?

Merkityksellinen hetki

Tähän tarvitaan kynä ja paperia.

Jokaisella on noin viisi minuuttia aikaa piirtää valitsemallaan tyyllillä oman kuluneen viikon itselle tärkeä muisto omien tärkeiden ja merkityksellisten asioiden äärellä. Kyseessä voi olla esimerkiksi huonekasvien kastelu tai lapsen hauska tokaisu arjen keskellä.

Jakakaa teokset toistenne kanssa.

Viihde vinkki

Jakakaa toisillenne tämänhetkinen
lempi elokuva, -sarja, -biisi
tai -kirja ja kertokaa, mikä siitä
tekee hyvän ja resonoivan itselle.

Kiitollisuuden aiheet

Jakakaa toisillenne kolme asiaa,
joista olette tänään kiitollisia.

Hetki rentoutumiselle

7 minuutin rentoutusharjoitus jokaiselle tehtäväksi omassa rauhassa. Palatkaa harjoituksen jälkeen juttelemaan fiiliksistä ja päivän kuulumisista tai vaihtoehtoisesti lopettakaa yhteinen palaverihetki rentoutusharjoitukseen.

<https://youtu.be/KJK34x3-sLI>

Fiilis hetki

Valitkaa jokainen yksi alla olevista kuvista ja kertokaa sen avulla muille päivän olotilanne.

