



Harjoitus: Omat tavoitteeni kriisitilanteista selviämiseen

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit tunnistamaan, mitkä asiat tekevät kriisitilanteista vaikeita. Löydät sinulle sopivia keinoja, joilla pystyt helpottamaan oloasi, ja voit jatkaa niiden harjoittamista.

Ohje:

Vastaa tehtävän kysymyksiin joko kirjoittaen tai pohtien.

Kirjaa muistiin sinulle sopivat kriisitaidot:

Mikä kriisitilanteissa on sinulle vaikeaa? Mitä haluat harjoitella?