



# Harjoitus: Omat vuorovaikutustavoitteeni

## Epävakauden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan omia vuorovaikutustaitojasi, ja tiedät, mitkä niistä palvelevat sinua parhaiten. Tiedät myös, mitä taitoja haluaisit harjoitella lisää.

### Ohje:

Vastaa tehtävän kysymyksiin joko kirjoittaen tai pohtien.

---

### Kirjaa muistiin sinulle tärkeimmät vuorovaikutustaidot:

Mikä vuorovaikutustilanteissa on sinulle vaikeaa? Mitä haluat harjoitella?