



# Harjoitus: Omat vahvuuteni

## Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat omia vahvuuksiasi ja haasteitasi.

### Ohje:

1. Pohdi omia vahvuuksiasi ja kirjoita niitä ylös. Voit pohtia luontaisia ominaisuuksiasi sekä hankittuja tietoja ja taitoja. Voit käyttää apuna alla olevaa listaa.
  2. Pohdi ja kirjoita ylös asioita, jotka ovat sinulle haastavia.
- 

### Omat vahvuuteni:

Esim. Olen avarakatseinen, innostunut ja sinnikäs. Osaan soittaa hieman kitaraa sekä tiedän kaikenlaista historiasta ja web-suunnittelusta. Olen suhteellisen hyvä kirjoittamaan.

### Omat haasteeni:

Esim. Minun on hyvin vaikeaa keskittyä yksityiskohtiin ja pyytää toisilta apua.