

Heitä hyvän mielen noppaa!



Irroita, taittele, liimaa ja pelaa!



Hyvän mielen noppa

Onko työyhteisöllänne työhyvinvointiin liittyviä tavoitteita? Tehkää niistä omat peliohjeenne ja ryhtykää pelaamaan!

Peliä voi pelata yksin, mutta parhaimmillaan se toimii työyhteisön kanssa yhdessä pelatessa.

Aloita pelaaminen: Heitä noppaa vuorollasi. Lue ja tee kuvion tai nopan silmäluvun osoittama tehtävä.

1. Mieti yksi onnistuminen kuluneelta viikolta.
2. Nimeä kolme vahvuuttasi.
3. Listaa kolme asiaa, joista olet ylpeä.
4. Anna kollegallesi vahvistavaa palautetta jostakin hänen onnistumisestaan.
5. Anna kehu itsellesi.
6. Pohdi, mistä pidät työssäsi.
7. Nauti tauolla hetki raikkaasta ilmasta.

8. Pohdi, miten voit kehittää osaamistasi kuluvan vuoden aikana.

9. Milloin viimeksi hymyilit tai nauroit ja mille?

10. Jätitkö aikaa itsellesi?

11. Teitkö asioita, joista pidät?

12. Mistä olet kiitollinen juuri nyt?

13. Muista kiittää itseäsi jaksamisestasi.

14. Muista kiittää kollegaasi.

15. Missä tilanteessa olet ollut ylpeä itsestäsi?

16. Mikä adjektiivi kuvaa juuri sinua?

17. Muistele hetkeä, jolloin sinulla on ollut hyvä olla.

Lue Eloisa-hankkeesta

