

MIELENHYVINVOINTI

RESILIENSSI

Mielenterveys

Elämänhallinta

Mieli

Positiivinen asenne

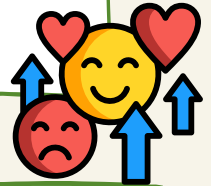
Palautuminen
Palautua

Tunne

Mieliala

Voimavara

Rentoutuminen
Rentoutua



Tunteet

Jaksaa tehdä asioita.



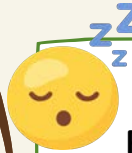
Psyykkinen
tasapaino

Päätös

Stressi
Vastuu

Hallita

Jaksaa ottaa
vastuuta
asioista.



Uni
Ravinto
Liikunta



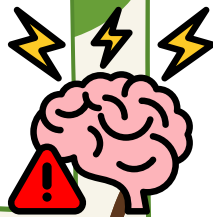
Stressinhallinta

Ahdistus

Kyky

Selvitä
haasteista.

Paineensietokyky



Jaksaa tehdä
päätöksiä ja
suunnitella
elämää.



Masennus

Jaksaa
harrastaa.



Päihteet



Ihminen kestää
painetta ja
pettymyksiä.



Jaksaa tavata
ihmisiä.

Pettymys

Paine

Ihmissuhteet

Suunnitelma

Harrastus

salpaus
Koulutuskeskus | Further Education

Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus

Suvi Koistinen
Kuvat: Canva