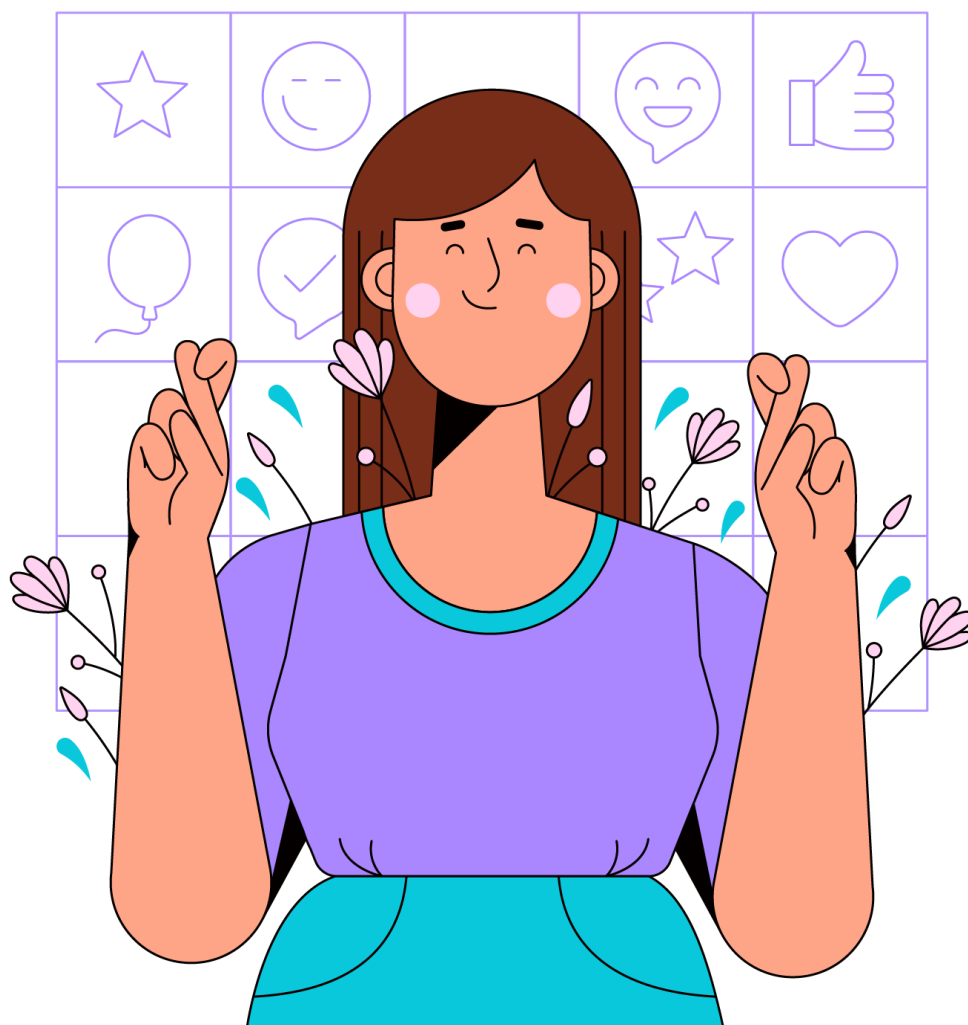


# :PERMA:DIGITAL

## PERMA Digital tehtäväsivu



Euroopan unionin  
osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä. Projektinumero: 101195948

# PERMA Digital tehtäväsivu

## Aihe: Kokemusten arviointi

### Mitä sinun tulee tehdä

Seuraa alla olevia ohjeita:

- Mieti henkilökohtaisia ja ammatillisia kokemuksiasi.
- Anna jokaisesta PERMA-elementistä vähintään yksi esimerkki, jossa olet kokenut sen.
- Selitä sitten, miksi kyseinen kokemus oli tärkeä hyvinvoinnillesi.

Mieti seuraavaa:

- Mikä PERMA-elementti näkyy tällä hetkellä voimakkaimmin elämässäsi?
- Mikä elementti mielestäsi kaipaa enemmän huomiota, ja miten voisit vahvistaa sitä? Miksi mielestäsi tämä elementti kaipaa enemmän huomiota?

### Taulukko

PERMA:n osa-alue	Esimerkki omasta elämästäni (henkilökohtainen tai ammattillinen)	Miksi se on tärkeää hyvinvoinnilleni
<b>Positiiviset tunteet</b> (ilo, kiitollisuus, toivo, optimismi)		
<b>Sitoutuminen ja uppoutuminen</b> (flow, uppoutuminen toimintaan)		
<b>Ihmissuhteet</b> (luottamus, yhteys, tuki)		
<b>Merkityksellisyys</b> (tarkoitus, arvot, panos)		
<b>Saavutukset</b> (menestys, edistyminen, mestaruus)		

## Esimerkki – Kokemusten arviointi

PERMA:n osa-alue	Esimerkki omasta elämästäni (henkilökohtainen tai ammattillinen)	Miksi se on tärkeää hyvinvoinnilleni
<b>Positiiviset tunteet</b> (ilo, kiitollisuus, toivo, optimismi)	Esim. kiitollisuuden tunne, kun kollega tuki minua stressaavan viikon aikana	Auttoi pysymään motivoituneena ja vähensi stressiä
<b>Sitoutuminen ja uppoutuminen</b> (flow, uppoutuminen toimintaan)	Esimerkiksi uppoutuminen uuden projektisuunnitelman laatimiseen	Paransi keskittymiskykyäni ja tuntui energisoivalta
<b>Ihmissuhteet</b> (luottamus, yhteys, tuki)	Esim. säännölliset kahvikeskustelut kollegan kanssa	Yhteenkuuluvuuden tunne kasvoi
<b>Merkityksellisyys</b> (tarkoitus, arvot, panos)	Esim. vapaaehtoistyö yhteisötapahtumassa	Antaa tarkoituksen tunnetta ja tuntuu että tpimin arvojeni mukaisesti
<b>Saavutukset</b> (saavutus, edistyminen, taitojen hallinta)	Esim. koulutuskurssin suorittaminen	Vahvisti itseluottamusta ja ammatillisen kasvun tunnetta