



**WELLBEING
IN SCHOOLS**

Haluatko aloittaa kevätlukukauden vahvistamalla omaa jaksamistasi? Kiinnostaako sinua, kuinka tukea oppilaiden läsnäolo- ja tietoisuustaitoja?

Kutsumme nyt opettajia mukaan Wellbeing in Schools -hankkeen järjestämään maksuttomaan koulutukseen.



1.

Opettajan oma hyvinvointi (8 viikkoa)

Ensin keskitymme sinuun. Kurssi tarjoaa tutkittuja tietoisuus- ja läsnäoloharjoituksia, jotka auttavat palautumaan ja hallitsemaan stressiä.

- Ensimmäinen osio vastaa Terve Oppiva Mieli ry:n Läsnäoleva kasvattaja-koulutusta, johon voit tutustua täältä:
 - <https://terveoppivamieli.fi> (HUOM! Maksuttomaan koulutukseen ilmoittautuminen tapahtuu Jyväskylän yliopiston kautta, linkki tämän viestin lopussa. Kouluttajina toimivat Terve Oppiva Mieli ry:n kouluttajat.
- **Kesto:** 26.1.–29.3.2025 (yht. 8 viikkoa).
- **Rytmi:** Itsenäisesti tutustuttavaa materiaalia sekä aloitusluento + 4 yhteistä webinaaria arki-iltaisin (klo 17-18), ks. tarkempi aikataulu ilmoittautumislomakkeelta.
 - 1. vaiheen aloitusluento 3.2. klo 16–18

2.

Oppilaiden tietoisuus- ja läsnäolotaitojen tukeminen (3 viikkoa)

Kun omat taidot ovat vahvistuneet, saat käyttöösi valmiit materiaalit ja sovelluksen, joita voit hyödyntää oppilaiden kanssa oppitunneilla.

Tässä osiossa:

- Miten läsnäolotaidot tukevat luokan työrauhaa, tunnetaitoja ja oppilaiden stressinsäätelyä?
- Wellbeing in Schools -projektin maksuttoman opetusmateriaalin ja mobiilisovelluksen esittely
- 3 etätapaamista, ks. tarkempi aikataulu ilmoittautumislomakkeelta.

3.

Kokeillaan käytännössä (lukuvuoden 2026 aikana)

Kolmannessa koulutusosiossa otat materiaalit käytännössä käyttöön ainakin yhden opetusryhmäsi kanssa. Kokeilun laajuus ja aikataulu sovitaan yhdessä osallistujien kanssa.

- Tässä vaiheessa saat edelleen tukea hankkeen kouluttajilta.
- Oppilailta kerätään tutkimusta varten ennako- ja loppukyselyt, joissa mitataan läsnäolo- ja tietoisuustaitoja sekä hyvinvointia määrällisin mittarein.
- Oppilailta ja heidän huoltajiltaan kerätään tutkimukseen liittyen erikseen tutkimuslupa

Lisätiedot: emilia.l.ahlstrom@jyu.fi
Ilmoittautuminen: r.jyu.fi/wellbeing2026

