



### **Hyvän mielen ryhmä.**

Olet osallistunut Majakka perhetyönryhmässä toteutettuun hyvän mielen ryhmään. Antamalla palautetta ja vastaamalla kyselyyn autat meitä kehittämään toimintaa. Ryhmän tarkoituksena on ollut mahdollistaa vertaistuki, oppia yhdessä taitoja mielialan havainnointiin ja keinoja ehkäistä mielialan laskua sekä jakaa kokemuksia.

Ympyröi vaihtoehtoa kuvaava numero joka vastaa mielipidettäsi. 1= olen täysin eri mieltä, 2= olen jokseenkin eri mieltä, 3= en ole samaa enkä eri mieltä, 4 = olen jokseenkin samaa mieltä, 5= olen täysin samaa mieltä

Olen kokenut ryhmän hyödyllisenä!

1                      2                      3                      4                      5

Olen voinut jakaa ryhmässä kokemuksia liittyen mielialaani.

1                      2                      3                      4                      5

Olen oppinut itsehavainnointitaitoja.

1                      2                      3                      4                      5

Olen saanut ryhmässä keinoja/ tukea mielialani kohenemiseen

1                      2                      3                      4                      5

Voisin suositella mielen itsehoitokurssia ystäväilleni

kyllä                                      ei

Risut /ruusut:

---

---

---

---

---

---

---

---

*Kiitos, palautteestasi!*