

5. Kurssin jälkeen

A. Arvioi, mitkä Elämäntaitokurssin osa-alueet koet hallitsevasi hyvin, ja mitkä kaipaavat vielä lisää paneutumista.

	Hyvin hallussa	Vaatii vielä panostusta	Huomioita ja kommentteja
Itseni näköinen elämä: tarpeeni, arvoni ja tavoitteeni			
Hyvän arjen perusta: ruokailu, uni ja liikkuminen.			
Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen			
Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely			
Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto			
Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet			
Ole oman elämäsi tähti			

