

Feelix-malli Feelix-ryhmään osallistuvien opiskelijoiden kannalta



NÄIN ALKUUN

MIKSI?

Opintojen eteneminen ja elämäntilanteeni askarruttavat. Toivon rentouttavia hetkiä yhdessä toisten kanssa. Toivon saavani vertaistukea, vinkkejä ajankäytön ja oppimisen pulmiin sekä rohkaisua tulevaisuuteen.

Katson lisätietoja www.feelix.fi -sivuilta. Kysyn lisää opettajaltani tai opinto-ohjaajaltani. SAMKin opiskelijana voin valita Feelix-ryhmän Hyvinvointitarjottimelta.

MERKITYS

Vertaistukea. Kokemuksia uusista tilanteista. Kavereita. Turvallisen ja luottamuksellisen ryhmän puhua vaikeistakin asioista. Eväitä tulevaisuuteen. Omien vahvuuksien tunnistamista.

MUKANA RYHMÄSSÄ

Luottamuksellisen ryhmän kokoontumisajat sovitaan yhdessä. Tutustun muihin ryhmäläisiin rennossa ilmapiirissä. Ryhmässä saan olla oma itseni.

Puheenaiheet valikoituvat toiveiden mukaan. Jutellaan elämän- ja tulevaisuuden taidoista, opinnoista ja ajankäytöstä. Tehdään tutustumiskäyntejä. Voidaan tehdä testejä, pelejä, Somebody-harjoitteita sekä retkiä eri kohteisiin ja luontoon.

Kokemusten vaihto on lisännyt huojennusta – en ole yksin. Elämä on monenlaista. Yhteiset tekemiset ja vaihtelu ovat parantaneet hyvinvointiani. Alan uskoa omiin hyviin puoliini. Katson tulevaisuuteen ja opintojen etenemiseen luottavaisemmin. Olen saanut rohkaisua, vinkkejä ajankäyttöön ja opintoihin. Osa ryhmäläisistä on minulle tärkeitä jatkossakin.