

**Arvot, tarpeet,
tavoitteet ja valinnat**

**Sosiaaliset taidot
ja ihmissuhteet**

**Hyvän arjen perusta:
ruokailu, uni ja liikkuminen**

**OLE OMAN
ELÄMÄSI
TÄHTI!**

**Tunteet, itsetuntemus
ja itsetunto**

**Stressi, ajanhallinta
ja rentoutuminen**

**Ajatusten tunnistaminen ja
niiden kanssa työskentely**
