

# Hyvinvointisuunnitelmani työnhakijana

## NÄIN YLLÄPIDÄN FYYSISTÄ HYVINVOINTIANI

(esim. liikunta ja yleinen aktiivisuus,  
terveellinen ravinto,  
uni ja palautuminen)

## NÄIN YLLÄPIDÄN PSYKKISTÄ HYVINVOINTIANI

(esim. stressinhallinta muutostilanteessa,  
merkityksellisyys ja arvojen mukainen  
toiminta, ilon ja onnistumisen kokemukset)

## NÄIN YLLÄPIDÄN SOSIAALISTA HYVINVOINTIANI

(esim. perhe ja parisuhde, ystävyysuhteet,  
sosiaaliset harrastukset ja  
työhaun tukiverkostot)



URASAMPO