

*You me*



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

## Päiväkirjan ohje ja malli

Kun toimit Mielen hyvinvoinnin lähettiläänä, voit kirjata tapaamiset päiväkirjaan.

Päiväkirjaan voit kirjoittaa omia ajatuksia tai kysymyksiä, joista haluat keskustella lähettiläsmentorisi kanssa.

Muista kuitenkin, että päiväkirjaan ei saa kirjoittaa kovin arkaluontoisia asioita.

Kirjoita päiväkirjaan seuraavat asiat:

1. Päivämäärä
2. Missä tilanteessa keskustelua käytiin?
3. Mitä ajatuksia heräsi keskustelusta?

*Esimerkkejä päiväkirjamerkinnoistä:*

1. *31.8.2021*
2. *Kahvipöydässä*
3. *Minusta tuntui, että.... Ajattelin, että.. Jäin miettimään...*

1. *16.9.2021*
2. *Yhdistyksen juhlassa*
3. *Minusta tuntui, että.... Ajattelin, että.. Jäin miettimään...*