



(TYÖ)HYVINVOINTI JA ERILAISET IHMISET TYÖYHTEISÖSSÄ

TI 23.2. KLO 12.00–14.45 ETÄKOULUTUS

TO 25.2. KLO 12.00–15.00 ETÄKOULUTUS

Voit osallistua joko molempiin koulutusiltapäiviin tai vain toiseen.

Juha T. Hakalan ja Teppo Valtosen puheenvuorojen tallenteet ovat Savon kirjastolaisten katsottavissa 2 viikkoa. Linkit tallenteisiin lähetetään sähköpostitse. Tallenteiden katsomista varten ei tarvitse ilmoittautua koulutukseen.

23.2. (Työ)hyvinvointia

12.00 KIIREEN IMUSTA HALLITTUUN KOHTUUTEEN - VINKIT KOHTI PAREMPIA TYÖPÄIVIÄ

Juha T. Hakala, kasvatustieteilijä ja filosofi

13.00 OHJATTU HUILITUOKIO: istuen tuoilta ja seisten tehtäviä liikkeitä ja keskittymisharjoituksia

Paula Kerman, palautumisvalmentaja ja joogaopettaja / Huilimo

13.40 AIVOJEN YLIKUORMITTUMINEN JA RATKAISUJA SUJUVAAN AIVOTYÖHÖN

Teppo Valtonen, tuotepäällikkö, Aivotyö / Työterveyslaitos

14.45 Koulutus päättyy

25.2. Erilaiset ihmiset työyhteisössä

12.00 Iltapäivän aikana pureudutaan siihen, kuinka erilaisia persoonallisuustyyppisiä ymmärtämällä ja itsetuntemusta lisäämällä voidaan parantaa vuorovaikutusta ja lisätä työyhteisön viihtyvyyttä. Koulutusta tauotetaan sopivissa kohdissa.

Satu Suhonen, KTM, työnohjaaja ja työyhteisösovittelija

15:00 Koulutus päättyy