



# (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.

## 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 tuolilta 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 persoonallisuustyyppejä ymmärtämällä ja itsetuntemusta lisäämällä voidaan parantaa vuorovaikutusta ja lisätä työyhteisön viihtyvyyttä. Koulutusta tauotetaan sopivissa kohdissa.

Satu Suhonen, KTM, työnhajaaja ja työyhteisösovittelija

**15:00 Koulutus päättyy**