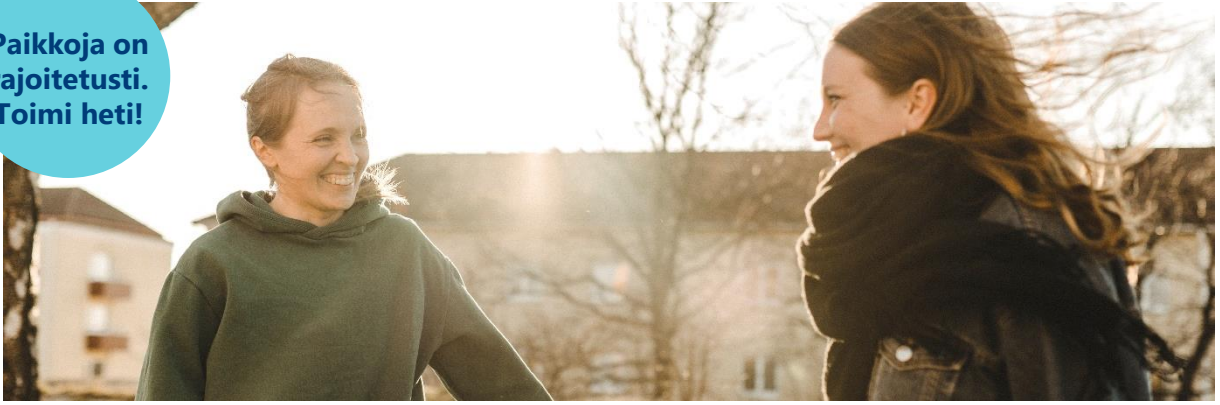


Paikkoja on rajoitetusti. Toimi heti!



Yrittäjä, tarjolla yksilöohjausta työstä palautumiseen ja työssä jaksamiseen

Nyt laitetaan keskiöön Sinut ja Sinun hyvinvointisi. Valitse puhuttelevin teema ja ilmoittaudu heti mukaan!

Oivalluksia antoisampaan työhön ja arkeen

Tavoitteena pohtia voimavara- ja ratkaisukeskeisesti työhösi ja arkeesi liittyviä merkityksellisiä tekijöitä: jaksamista edistäviä ja estäviä. Ohjaajana TtM, sairaanhoitaja, ratkaisukeskeinen työnohjaaja Maarit Kaartinen

Tukea stressin hallintaan

Tavoitteena vähentää tarpeetonta kuormitusta ja vahvistaa työsi voimavaroja, jotka suojaavat haitallisen kuormituksen vaikutuksilta. Tietoa ja keinoja lievittää stressioireita ja edistää palautumista. Ohjaajana työterveyspsykologi Heli Hannonen, Työterveyslaitos

Lisää tunteja kalenteriisi

Tavoitteena tehostaa ajankäyttöäsi ja kitkeä aikavarkaita. Samalla varmistat riittävän palautumisen työpäivän aikana ja sen jälkeen. Ohjaajana työterveyspsykologi Heli Hannonen, Työterveyslaitos

Liikunnan kipinä sohvaperunalle

Tavoitteena herätellä sisäinen liikuntamotivaatio ja saada fyysinen aktiivisuus pienin muutoksin osaksi arkea. Sopii aloittelijoille ja satunnaisille liikkujille. Halutessasi saat myös liikuntaohjelman. Ohjaajana fysioterapeutti (Ylempi AMK), liikunnan, unen ja palautumisen asiantuntija Anu Perälä

Matkaopas höyhensaarille

Tavoitteena edistää ja vaalia untasi. Saat tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä ja opit rauhoittavia ja unta edistäviä tekniikoita. Ohjaajana fysioterapeutti (Ylempi AMK), liikunnan, unen ja palautumisen asiantuntija Anu Perälä

Tankkaa terveellisesti

Tavoitteena ruokavalio, joka tukee työssä jaksamista ja palautumista. Lähtökohtana olemassa oleva ruokavaliosi ja arki sekä mahdolliset pulmat. Teemme kokeiluja ja testaamme pieniä muutoksia. Ohjaajana TtM, palautumisen ja työkyvyn edistämiseen perehtynyt laillistettu ravitsemusterapeutti Nina Nevanperä

FAKTAT

Koska?

Syksyllä 2022, yrittäjän ja ohjaajan sopimana ajankohtana

Mitä?

1–3 kertaa/teema/yrittäjä

Miten?

Kasvokkain tai Teamsin välityksellä

Mitä maksaa?

Ohjaus on yrittäjälle maksutonta

Kuka?

Ohjaajina ovat Työterveyslaitoksen asiantuntijat. Ohjaukset toteuttaa Hyvinvoivat ja ketterät yritykset hanke: www.ttl.fi/ketterat-yritykset

ILMOITTAUDU

Maarit Kaartinen

erityisasiantuntija
maarit.kaartinen@ttl.fi
+358 30 474 3205