



Avaimet parempaan työhyvinvointiin -verkkovalmennus

Verkkovalmennuksessa keskityt palautumisen hallintaan, mielen hyvinvointiin ja asiallisen työpaikkakulttuurin tukemiseen.

Itseopiskeltavan verkkovalmennuksen aikana teet myös oman hyvinvointisuunnitelmasi, joka jää omaan käyttöösi. Sen äärelle on hyvä palata säännöllisesti.

Lupa keskittyä itseesi!

Nyt on kyse sinun omasta hyvinvoinnistasi. Avaimet parempaan työhyvinvointiin -verkkovalmennus sisältää lyhyitä videotietoiskuja ja erilaisia harjoitteita. Verkkovalmennuksen päätteeksi teet oman hyvinvointisuunnitelmasi, johon kokoat itsellesi mieluiset ja toimivat hyvinvoinnin työkalut yhteen. Tästä on sinulle hyötyä myöhemminkin!

Hyvinvointisuunnitelmasi auttaa sinua tiedostamaan muutostarpeita ja löytämään tukea tarvittaessa

Sisältö:

- Voimavarat töissä ja ajanhallinta:** Tunnistat erilaisia keinoja työhön liittyvien voimavarojen lisäämiseksi.
- Työstä palautuminen ja liikunta:** Perehdyt työstä palautumisen perusasioihin ja liikunnan merkitykseen työkykysi ylläpidossa.
- Stressinhallinta ja psykologinen palautuminen:** Saat vinkkejä stressinhallinnan parantamiseen ja opit miten saat mielen irti työstä työpäivän jälkeen.
- Ravitsemus, uni ja alkoholi:** Tutustut siihen, miten nämä vaikuttavat palautumiseen.
- Asiallinen työskentely on meidän jokaisen asia:** Pohdit omaa rooliasi ja työyhteisöäsi asiallisen työpaikkakulttuurin edistäjänä.
- Hyvinvointisuunnitelma:** Lataa laitteellesi, täytä ja tallenna.

FAKAT

Opiskelu:

Itseopiskelu. Verkkoinfot käyttöön yhdessä kuukauden ajan. Opiskeluun varattava aika 1,5 tuntia.

Laitevaatimukset:

Tietokone, tabletti tai älypuhelin.

Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma:

Lataa laitteellesi, täytä ja tallenna. Voit palata suunnitelmaan koulutuksen aikana ja sen jälkeen.

Hinta:

59 e/hlö (+alv). Kysy lisää ryhmätoteutuksesta tiimillenne tai organisaatiollenne.

OTA YHTEYTTÄ:

Miia Vahlsten

Kehittämispäällikkö
miia.vahlsten@ttl.fi
Puh. 050 354 6880

Johanna Vattuaho

Koordinaattori
johanna.vattuaho@ttl.fi
Puh. 050 573 4030