



Virtaa palautumisesta - verkkovalmennus

Verkkovalmennus motivoi, ohjaa ja antaa työkaluja kohti hyvää palautumista. Hyvä palautuminen edistää työkykyä ja työturvallisuutta. Palautuneena jaksat osallistua ja olla virkeä, luova ja innostunut asioista.

Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Virtaa palautumisesta -verkkovalmennus sopii kaikille, joiden tavoitteena on kuormittumisen ehkäiseminen, palautumisen parantaminen ja työhyvinvoinnin lisääminen. Verkkovalmennukseen voi osallistua yksittäisenä henkilönä itseopiskellen tai ryhmänä työyhteisön kanssa. Ryhmävalmennuksessa ryhmä saa tuekseen myös valmentajan.

Valmennuksen sisältö

- Aloitus
- Liikunta
- Stressi
- Psykologinen palautuminen
- Ravitsemus
- Ajankäyttö
- Uni
- Alkoholi

Valmennuksen hyödyt

- **Muutospolku vie eteenpäin**
Konkreettiset, itselle sopivat tavoitteet ja tehtävät auttavat muutoksessa eteenpäin.
- **Työkyky paranee**
Palautuneena jaksaa osallistua, olla virkeä, luova ja innostunut asioista.
- **Käytännön työkaluja palautumiseen**
Valmennus motivoi, ohjaa ja antaa työkaluja palautumiseen.
- **Vertaistuki**
Muiden kokemukset ja vinkit auttavat ja tsemppaavat eteenpäin muutospolulla.

OPISKELE OMASSA TAHDISSA



Jaksota opiskelu omaan kalenteriisi



Perehdy teemaan, esimerkkeihin ja tehtäviin



Pohdi toimintatapoja työpaikallasi



Edistä hyviä käytäntöjä yhteisellä keskustelulla

FAKTAT

Työmäärä: 30 - 60 min/osio

Aloitus: Milloin vain

Käyttöoikeus: Kaksi kuukautta tai sopimuksen mukaan

Hinta: 195 € + alv 25,5 %
Kysy tarjous ryhmälle.

Ilmoittaudu valmennukseen:
www.ttl.fi/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

Johanna Jalava
Kehittämispäällikkö
johanna.jalava@ttl.fi
+358 50 470 7824

Minna Huuskonen
Asiantuntija
minna.huuskonen@ttl.fi
+358 43 824 6890