



Energi genom återhämtning - webutbildning

Energi genom återhämtning -webutbildningen motiverar, vägleder och ger dig verktyg för att öka återhämtningen. God återhämtning främjar också arbetsförmåga och arbets säkerhet. En tillräcklig återhämtning får dig att orka delta, vara energisk och entusiastisk.

För vem?

Utbildningen lämpar sig för alla som vill utöka sitt arbetsvälmående och få verktyg för att öka återhämtningen.

Energi genom återhämtning -utbildning kan genomföras enskilt eller i grupp. Om utbildningen genomförs i teamen eller hela arbetsplatsen, kan den ske även med stöd av vår utbildare.

Innehåll

- Motion – När kroppen mår bra fungerar också knoppen
- Stress – Den goda onda stressen
- Psykologisk återhämtning – Frigör sinnet från arbete
- Näring – Kraft och rytm från maten
- Tidsanvändning – Fler timmar i kalendern
- Sömn – Kraft från sömnriket
- Alkohol – Sprit är de vises dryck

Nytta av utbildningen

- Konkreta, personliga mål och uppgifter hjälper dig att lyckas med förändringarna
- En tillräcklig återhämtning får dig att orka delta, vara energisk och entusiastisk.
- Webutbildningen motiverar, vägleder och ger dig verktyg för att öka återhämtningen.
- Att få höra andra berätta om sina erfarenheter motiverar vidare på resan mot en bättre återhämtning.

FAKTA

Arbetsmängden: 30-90 min/ avsnitt

Plats: lärplattform på nätet

Studietid: 2 månader eller enligt överenskommelse

Pris: 195 € + moms 24%

Eller be om ett förslag om utbildning för ert team.

Anmälan och mer information:

www.ttl.fi/sv/utbildning

TA KONTAKT

Miia Vahlsten
Utvecklingschef
miia.vahlsten@ttl.fi
+358 30 474 2373

Johanna Jalava
Produktchef
johanna.jalava@ttl.fi
+358 30 4742677