

Liikkuen vireäX työssä

TyhyverkostoX webinaarit syksyllä 2017

Tule kuulemaan miten liikkumisesta voi saada vireyttä työpäivään – omatoimisesti ja yhdessä muiden kanssa. Saat käytännön tietoa liikkumisesta ja liikunnasta, joka soveltuu kaiken tyyppisille työpaikoille.

Paikoille: Liikunta, palautuminen ja työkyky, ke 20.9.2017 klo 14-15

Liikunta auttaa sinua työstä palautumisessa ja unen laadun parantamisessa. Mitkä mekanismit taustalla vaikuttavat ja miten myönteisen kehityksen kehän voi saada aikaan pienillä muutoksilla?

Asiantuntijoina: Arja Uusitalo, Juha Oksa, Sirpa Lusa ja Anne Punakallio

Valmiit: Liikunta, tunteet ja yhteisöllisyys, to 5.10.2017 klo 14-15

Liikunta vaikuttaa tunteisiin ja tätä kautta myös työpaikan yhteisöllisyyteen. Miten huomioida tunteet ja hyödyntää liikkumisen positiivinen vaikutus työyhteisössä? Arjen pienillä teoilla työpaikalla ja sen ulkopuolella voi olla suuri vaikutus kokonaisuuteen.

Asiantuntijoina: Lauri Nummenmaa, Satu Pakarinen, Sirpa Lusa, Anne Punakallio

Hep: Työtilat toimiviksi, liikettä sopivasti, to 9.11.2017 klo 14-15

Miten työyhteisö ja työympäristö vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja lisäämiseen? Työstä tulee mielekkäämpää kun kaikki osapuolet yhdessä huomioivat myös yhdessä liikkumisen ja työpäivän aikaisen tauottamisen merkityksen.

Asiantuntijoina: Matleena Livson, Janne Halonen, Virpi Ruohomäki, Sirpa Lusa, Anne Punakallio

Webinaarin kylkeen järjestämme osalla alueista mahdollisuuden päästä tutustumaan oman alueen verkostolaisiin Aluetapahtumien ajat ja paikat vahvistetaan kunkin webinaarin tietojen yhteyteen!

Ilmoittautuminen:

www.ttl.fi/tyhyverkosto → **Tulevat tapahtumat**

Webinaaritallenteet
katsottavissa
verkkosivujemme
kautta.

Lisätiedot:

Sirpa Lusa, Työterveyslaitos, TyhyverkostoX-hanke, sirpa.lusa@ttl.fi, p. 040 522 9754

Tuula Törhönen, Työterveyslaitos, TyhyverkostoX-hanke, tuula.torhonen@ttl.fi, p. 050 572 7424



Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto



Työterveyslaitos



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYS

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



ttl.fi/tyhyverkosto



#tyhyverkosto



Työpaikkojen työhyvinvointiverkosto

TyhyverkostoX – Työterveyttä, työturvallisuutta ja työhyvinvointia verkostoituen