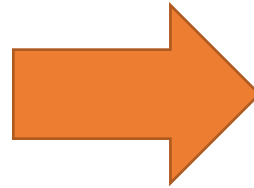


Hyvinvointikoulutus 5.5.2021

-Parempaa työssäjaksamista ja motivaatiota



Oman jaksaminen johtaminen ja motivoituminen

- *Henkinen kuorma ja hermoston vaikutus palautumiseen.*
- *Mielen vaikutus fysiologiaan ja työkalut purkaa mielen kuormaa.*
- *Keho-mieli yhteyden vahvistaminen ja keinot rentoutumiseen.*
- *Stressinhallinta ja motivoituminen paineessa.*
- *Miten lisätä itsemyötätuntoa ja yhteistyöosaamista.*
- *Tietoisempaa oman energian johtamista ja voimaantumista epävarmuuden ja työkuorman keskellä.*

Voimaannuttavan koulutusillan hyötyjä

- *Osallistujat käyttöön konkreettisia työkaluja, joita on helppo viedä omaan sekä työyhteisön arkeen*
- *Osallistujilla on mahdollisuus pysähtyä tärkeä asian äärelle pohtimaan riittävyyden tunnetta ja omaa jaksamista*
- *Osallistujat oivaltavat aivojen ja kokonaisvaltaisen palautumisen merkityksen stressinhallinnassa ja palautumisessa.*
- *Koulutusilta tuo energiaa, vertaistukea, yhteistyötä ja voimaannuttavia oivalluksia*

Toiminnallinen koulutus sisältää konkreettisia oivalluksia ja työkaluja oman palautumisen ja hyvinvoinnin johtamiseen. Koulutuksen aikana saadaan voimavaroja sekä työkaluja omaan työssä jaksamiseen. Yhteisön voimavarat löytyvät tänä päivänä yhteisön olemassa olevien voimavarojen monipuolisemmasta hyödyntämisestä, henkisestä suorituskyvystä, palautumisesta sekä yhteistyötaidoista.