

TYÖN ILOA ja LISÄÄ LIIKETTÄ TYÖPAIKOILLE

Keskiviikko 9.9.2015 klo 8.30-15.00, Kaukametsä
Luennot ja koulutukseen voi osallistua myös erikseen

TYÖNILO - PÄÄ(N) ASIA -luento

Aika keskiviikko 9.9.2015 klo 8.30 - 11.30

Paikka Kaukametsän Kouta-sali

Kuinka voit löytää ja lisätä työniloa? Luennolla työhyvinvoinnista ja sen edistämisestä saat vastauksia tähän kysymykseen. Näkökulmia ajankohtaiseen aiheeseen tarjoaa kouluttaja FT, YTM Marja-Liisa Manka, Docendum Oy.

Luennon sisältö

- Miksi edistää työhyvinvointia - tuloksellisuus ja hyvinvointi
- Myönteisyys mahdollistajana
- Omat keinot työniloon (päänasia), psykologinen pääoma
- Stressin tunnistaminen ja keinot stressin hallintaan
- Työn ja omat voimavarat, palautumisen psykologiaa
- Onnen ohjeet

Maksu ja ilmoittautuminen

Osallistumismaksu 95 eur (+ alv 24 %), sisältää luennon ja kahvitarjoilun. Tilaisuus on kaikille avoin.

Ilmoittautumiset 21.8.2015 mennessä osoitteessa: aikopa.fi/koulutukset (hakusana: työnilo).

Mikäli perut osallistumisesi ilmoittautumisajan jälkeen, laskutamme puolet (50 %) osallistumismaksusta.

Lisätietoja

Suunnittelija Mervi Summanen,
p. 044 7101 609, etunimi.sukunimi(a)aikopa.fi



KOULUTTAJA FT, YTM

Marja-Liisa Manka on toiminut työhyvinvoinnin professorina Tampereen yliopiston johtamiskorkeakoulussa vuosina 2004 - 2015, helmikuusta alkaen työhyvinvoinnin dosenttina ja yrityksensä Docendumin toimitusjohtajana. Hän on saanut tunnustuksen "hyvän työelämän puolestapuhumisesta" sekä nimityksen Vuoden yhteiskuntatieteilijäksi. Marja-Liisa on kirjoittanut lukuisia työhyvinvointia käsitteleviä kirjoja. Lisää Marja-Liisan ajatuksia voi lukea: www.docendum.fi.

LISÄÄ LIIKETTÄ TYÖPAIKOILLE! -koulutus

Aika keskiviikko 9.9.2015 klo 13.00 - 15.00

Paikka Kaukametsän Leihu-sali

Vähäinen liikkuminen vapaa-ajalla ja työpäivän aikainen liiallinen istuminen sekä muu paikallaan olo ovat suuri terveydellinen haaste suomalaisille työkäisille. Lisää liikettä työpaikoille -kiertue esittelee työpaikkaliikunnan hyviä käytäntöjä, jotka tarjoavat ratkaisuja näihin ongelmiin.

Koulutuksessa esitellään työpaikkaliikunnan hyviä käytäntöjä ja esimerkkejä kuinka työpäivään sekä vapaa-ajalle lisätään liikettä niin, että toimenpiteillä on vaikutusta työntekijöiden terveyteen ja työkykyyn.

Koulutus on osallistujille ilmainen,

lisäksi tarjolla on kahvia ja pientä syötävää.

Osallistujien kesken arvotaan liikuntalajikokeilu yrityksen työntekijöille.



Lisätietoja

Matias Ronkainen, p. 044-532 5924
matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi

Ilmoittautumiset

28.8.2015 mennessä osoitteessa: www.kainuunliikunta.fi

**Iltapäivän
koulutus on
maksuton!**

