



Avaimet parempaan työhyvinvointiin -verkkovalmennus

Verkkovalmennuksessa keskityt palautumisen hallintaan, mielen hyvinvointiin ja asiallisen työpaikkakulttuurin tukemiseen. Itseopiskeltavan verkkovalmennuksen aikana teet oman hyvinvointisuunnitelmasi, joka jää omaan käyttöösi. Sen äärelle on hyvä palata säännöllisesti.

Lupa keskittyä itseesi!

Nyt on kyse sinun omasta hyvinvoinnistasi. Avaimet parempaan työhyvinvointiin –verkkovalmennus sisältää lyhyitä videotietoiskuja ja erilaisia harjoitteita. Verkkovalmennuksen päätteeksi teet oman hyvinvointisuunnitelmasi, johon kokoat itsellesi mieluiset ja toimivat hyvinvoinnin työkalut yhteen. Tästä on sinulle hyötyä myöhemminkin!

Hyvinvointisuunnitelmasi auttaa sinua tiedostamaan muutostarpeita ja löytämään tukea tarvittaessa

Sisältö:

- Voimavarat töissä ja ajanhallinta:** Tunnistat erilaisia keinoja työhön liittyvien voimavarojen lisäämiseksi.
- Työstä palautuminen ja liikunta:** Perehdyt työstä palautumisen perusasioihin ja liikunnan merkitykseen työkykyä ylläpidossa.
- Stressinhallinta ja psykologinen palautuminen:** Saat vinkkejä stressinhallinnan parantamiseen ja opit miten saat mielen irti työstä työpäivän jälkeen.
- Ravitsemus, uni ja alkoholi:** Tutustut siihen, miten nämä vaikuttavat palautumiseen.
- Asiallinen työkuulttuuri on meidän jokaisen asia:** Pohdit omaa rooliasi ja työyhteisöäsi asiallisen työpaikkakulttuurin edistäjänä.
- Hyvinvointisuunnitelma:** Lataa laitteellesi, täytä ja tallenna.

FAKTAT

Opiskelu:

Itseopiskelu. Verkkoaineisto käytössäsi yhden kuukauden ajan. Opiskeluun varattava aika 1,5 tuntia.

Laitevaatimukset:

Tietokone, tabletti tai älypuhelin

Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma:

Lataa laitteellesi, täytä ja tallenna. Voit palata suunnitelmaan koulutuksen aikana ja sen jälkeen.

Hinta:

59,00 €/ hlö + alv 24%
Kysy lisää ryhmätoteutuksesta tiimillenne tai organisaatiollenne!

OTA YHTEYTTÄ:

Johanna Jalava

Tuotepäällikkö
johanna.jalava@ttl.fi
Puh. 050 470 7824

Satu Hiltunen

Koordinaattori
satu.hiltunen@ttl.fi
Puh. 050 4719 315