



## Virtaa palautumisesta - verkkovalmennus

Verkkovalmennus motivoi, ohjaa ja antaa työkaluja kohti hyvää palautumista. Hyvä palautuminen edistää työkykyä ja työturvallisuutta. Palautuneena jaksat osallistua ja olla virkeä, luova ja innostunut asioista.

### Kenelle valmennus on tarkoitettu?

Virtaa palautumisesta -verkkovalmennus sopii kaikille, joiden tavoitteena on kuormittumisen ehkäiseminen, palautumisen parantaminen ja työhyvinvoinnin lisääminen. Verkkovalmennukseen voi osallistua yksittäisenä henkilönä itseopiskellen tai ryhmänä työyhteisön kanssa. Ryhmävalmennuksessa ryhmä saa tuekseen myös valmentajan.

### Valmennuksen sisältö

- Aloitus
- Liikunta
- Stressi
- Psykologinen palautuminen
- Ravitsemus
- Ajankäyttö
- Uni
- Alkoholi

### Valmennuksen hyödyt

- **Muutospolku vie eteenpäin**  
Konkreettiset, itselle sopivat tavoitteet ja tehtävät auttavat muutoksessa eteenpäin.
- **Työkyky paranee**  
Palautuneena jaksaa osallistua, olla virkeä, luova ja innostunut asioista.
- **Käytännön työkaluja palautumiseen**  
Valmennus motivoi, ohjaa ja antaa työkaluja palautumiseen.
- **Vertaistuki**  
Muiden kokemukset ja vinkit auttavat ja tsemppaavat eteenpäin muutospolulla.

### OPISKELE OMASSA TAHDISSA



Jaksota opiskelu omaan kalenteriisi



Perehdy teemaan, esimerkkeihin ja tehtäviin



Pohdi toimintatapoja työpaikallasi



Edistä hyviä käytäntöjä yhteisellä keskustelulla

### FAKTAT

**Työmäärä:** 30 - 60 min/osio

**Aloitus:** Milloin vain

**Käyttöoikeus:** Kaksi kuukautta tai sopimuksen mukaan

**Hinta:** 195 € + alv 24 %  
Kysy tarjous ryhmälle.

**Ilmoittaudu valmennukseen:**  
[www.ttl.fi/koulutus](http://www.ttl.fi/koulutus)

### OTA YHTEYTTÄ

**Johanna Jalava**  
Kehittämispäällikkö  
[johanna.jalava@ttl.fi](mailto:johanna.jalava@ttl.fi)  
+358 50 470 7824

**Minna Huuskonen**  
Asiantuntija  
[minna.huuskonen@ttl.fi](mailto:minna.huuskonen@ttl.fi)  
+358 43 824 6890