

Voimavaroja työhön -valmennus

- Voimavaroja työhön -valmennus sopii kaikille työyksiköille, joissa halutaan edistää fyysistä työkykyä ja työstä palautumista. Valmennuksessa keskitytään omaan ja työyhteisön hyvinvointiin sekä motivaatioon.
- Työpaja kestää **kaksi tuntia** ja koostuu asiantuntijan vetämästä teoriaosuudesta, jossa käsitellään fyysistä hyvinvointia ja palautumista sekä työskentelyosioista.
 - Työskentelyosioissa jokainen pääsee miettimään omaa arkeaan ja omia valintojaan, joilla fyysistä hyvinvointia ja palautumista arjessa voi edistää.
 - Teemoja mietitään lopuksi vielä työyhteisön arjen näkökulmasta. Millaisia muutoksia voimme tehdä työyhteisönä, jotta fyysinen hyvinvointi ja palautuminen olisivat hyvällä tasolla?
- Työpaja kestää kaksi tuntia, jonka aikana tehdään myös muutamia fyysistä hyvinvointia edistäviä rauhallisia ja rentouttavia harjoituksia. Työpaja toteutetaan lähtökohtaisesti yksikön omissa tiloissa.
- Työpajalle sovitaan jatkotapaaminen, jossa seurataan sovittujen asioiden etenemistä.

Lisätietoja ja yhteystiedot työpajasta sopimiseen:

Ahti Romo
työhyvinvointikoordinaattori
ahti.romo@phhyky.fi
040-5544647

