



Liikettä ja hyvinvointia työyhteisöön

Buusti360 - Valmennukset

Työyhteisövalmennukset

Buusti360 – hyvinvointiluennot 2h

- tietoa ja työkaluja
- keskustelua ja tehtäviä yksin, parin kanssa ja ryhmässä
- esim. TYHY-päiviin tai työyhteisön palavereihin
- toteutettavissa myös etäyhteydellä

Teemat: (valitse yksi)

- Liikunta hyvinvoinnin tukena
- Buustia ravinnosta
- Uni ja Palautuminen
- Voimavaroja työhön

Buusti360- ryhmävalmennus

- 6 tapaamiskertaa, 1,5-2h / kerta
- prosessinomainen, arvo- ja hyväksyntälähtöinen työtap
- vinkkejä motivaation ja tiedon tueksi
- Sis. liikuntahaasteen

Teemat:

- Arvojen mukaista elämää
- Oma tapani liikkua ja suunnitelma
- Liikkumisen esteet ja kohti muutosta
- Tietoinen syöminen
- Uni ja palautuminen
- Itselle merkityksellinen elämä



Päijät-Sote:n työntekijöille

Helena Kämäräinen,
hyvinvointivalmentaja
helena.kamarainen@phlu.fi
040 554 4647

Lisätietoja ja
ilmoittautuminen
tyohyvis.fi