



Liikettä ja hyvinvointia työyhteisöön

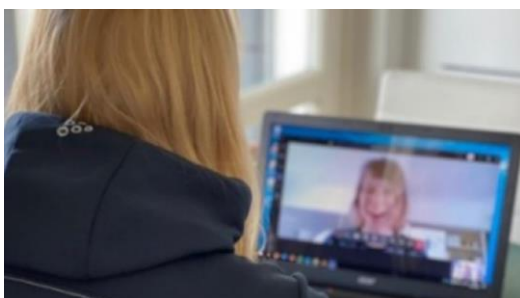
Buusti360 -Valmennukset

Henkilökohtainen hyvinvointivalmennus

Työkyvyn ja jaksamisen kanssa haasteita kokeville työntekijöille

Tukea hyvinvointia ja terveyttä edistävään elämäntapaan

- liikunta, ravitsemus, uni, palautuminen sekä muut hyvinvointia tukevat osa-alueet
- toiveiden ja tarpeiden mukaan
- elämäntilanteeseen sopivat tavoitteet, suunnitelmat ja toimenpiteet



Sisältö

- 50min etävastaanotto TEAMS
- prosessinomainen, arvo- ja hyväksyntälähtöinen työtapa
- jokaisesta kerrasta kooste
- vinkkejä motivaation ja tiedon tueksi

Päijät-Sote:n työntekijöille

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

**Varaa aikasi
tyohyvis.fi /
oma työkyky**