



KONKREETTISIA KEINOJA PALAUTUMISEEN

PALAUTUMISTAIDOT ARJEN TUKENA KOULUTUS YRITYKSILLE JA YHTEISÖILLE

Palautuminen työn rasituksista on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Rasituksesta palautunut työntekijä saa enemmän aikaa työssä ja vapaa-aikanaan, tarttuu aktiivisesti asioihin sekä oppii uutta. (Työterveyslaitos 2020)

Kuormituksen ja palautumisen tasapaino on tärkeä osa arjen hyvinvointia. Palautumistaidot arjen tukena -valmennus tarjoaa herätteitä ja konkreettisia keinoja, kuinka omaa palautumista voi edistää. Tilaa työyhteisöllesi haluamasi teeman mukainen sisältö tai koko valmennussarja.

1. Kehon hyvinvointi

- Stressin vaikutus kehoon ja hyvinvointiin
- Kehon tiedostaminen ja rentoutumisen oppiminen
- Jooga, rentoutumis- ja hengitys-harjoitukset

2. Tietoinen läsnäolo arjessa

- Ajatuksista ja tunteista tietoiseksi tuleminen
- Tavoitteena aivojen ja sydämen koherenssi eli yhtenäisyys
- Tietoisuus- ja läsnäoloharjoitukset sekä henkisen hyvinvoinnin harjoitukset

Valmennuksen toteutus

Voit valita työyhteisöllesi yhden tai useamman osan. Yhden valmennuskerran kesto on 2 tuntia. Valmennus voidaan toteuttaa Savonia-ammattikorkeakoulun tiloissa tai tilaajan työpaikalla. Ajankohta sovitaan tilaajan kanssa. Ryhmän suosituskoko maksimissaan 25 henkilöä.

Asiantuntija

Erityisasiantuntija, Lightfulness Coach Master, TtT Päivi Tikkanen, Savonia-AMK

Tarjouspyynnöt ja tiedustelut

Liiketoimintasuunnittelija Anne-Maria Moilanen,
taydennyskoulutus@savonia.fi tai puh. 044 785 6089

