Tehyn kuntoutusalan verkoston webinaari ”Miten voin auttaa itseäni jaksamaan”

Aika: Maanantai 14.12.2020 klo 17.00 - 18.30
Paikka: Verkossa

Ohjelma

17.00 Tervetuloa ja kuntoutusalan ajankohtaiset asiat
Outi Töytäri, ft, TtM, kuntoutusalan asiantuntija, Tehy ry

17.15 Miten voin auttaa itseäni jaksamaan?

- Miten uupumiseen ajaudutaan?
- Miten sitä voi ymmärtää?
- Millä keinoin voin auttaa itseäni jaksamaan?

Leena Ehrling, VTT, sosiaalipsykologi ja kouluttajapsykoterapeutti

18.15 Kysymyksiä ja vastauksia



Leena Ehrling, VTT, on sosiaalipsykologi ja kouluttajapsykoterapeutti, joka on perehtynyt hyvinvoinnin edellytyksiin työelämässä ja elämässä ylipäätään. Hänen erityisosaamistaan ovat muutosprosessit ja niiden fasilointi, sekä tahdonalaisessa toiminnassa (esim. terveyskäyttäytyminen) että laajemmin psyykkisen kehityksen näkökulmassa.

Ilmoittautuminen webinaariin
Ilmoittaudu mukaan webinaariin 10.12.2020 mennessä Tehyn koulutuskalenterin kautta. Webinaaria voi seurata kännykällä, tabletilla tai tietokoneella Chrome- tai Edge-nettiselaimilla. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi ennen webinaaria.

Webinaarista jää tallenne ja se on katsottavissa 3 kk ajan Tehyn kuntoutusalan sivustolla.

Huom! Tehy lähettää tilaisuuksien vahvistukset Tehyn jäsenrekisterissä olevaan Sähköposti 1-kentän osoitteeseen. Käythän tarkistamassa omista tiedoistasi ennen ilmoittautumistasi, että sähköpostiosoitteesi on oikein (Sähköposti 1-kenttä). Näin varmistat osallistumislinkin perilletulon.

Tehy