

Henkilöstöedustajan oma jaksaminen -jatkokurssi

10.-11.11.

Hinta: 378 €

Kuvaus: Kurssilla jatketaan 1. kurssin teemoja toimintakyvyn ylläpito, kehonhuolto ja henkisen hyvinvoinnin

harjoittaminen henkilöstöedustajan työssä. Harjoitellaan käytäntöjä rennossa asussa.

Kohderyhmä: Henkilöstöedustajat

Tavoite ja sisältö: Henkilöstön edustajan oma jaksaminen -jatkokurssilla jatketaan oman jaksamisen ja

toimintakyvyn ylläpitämisen teemaharjoitteita. Pohjaa jaksamiselle rakennetaan tietoisesta perushyvinvoinnista

ja arvoista, tietoista läsnäoloa ja tulevaisuuden onnellisuutta lisäten.

Kehon hyvinvointi

Toiminnallisuuden vieminen käytännön arkeen:

Käytännön harjoitteita ajatuksen kera päivittäisissä askareissamme teemalla Uskallanko olla leikkisä?

Kerrataan ensimmäisen kurssin toiminnallisia harjoitteita

Tutustutaan kehonhuoltokuntopiiriin.

Välitehtävä, tehtävänanto seuraavaan päivään.

Psyykinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin tarkastelua

Hyvinvointi nyt, tämän hetkisen tilanteen kartoitus

Tietoinen läsnäolo.