

Henkilöstöedustajan oma jaksaminen -jatkokurssi

Kuvaus: Kurssilla jatketaan 1. kurssin teemoja toimintakyvyn ylläpito, keuhonhuolto ja henkisen hyvinvoinnin harjoittaminen henkilöstöedustajan työssä. Harjoitellaan käytäntöjä rennossa asussa.

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 keuhonhuoltokuntopiiriin.

Välitehtävä, tehtävänanto seuraavaan päivään.

Psyykinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin tarkastelua

Hyvinvointi nyt, tämän hetkisen tilanteen kartoitus

Tietoinen läsnäolo.

Pukeudu kurssille rentoihin vaatteisiin, joissa harjoitusten tekeminen sujuu mukavasti.

Täydennä osaamista kursseilla:

Henkilöstöedustaja ja merkityksellinen työ / Työhyvinvointiosaajan valmennusohjelma