

Henkilöstöedustajan oma jaksaminen HELSINKI 02.05. - 03.05.2022

Kurssipaikka: KOULUTUS: Aktiivi-Instituutti, Aikatalo, Mikonkatu 8 A (5 krs) 00100 Helsinki MAJOITUS: Hotelli Helka Pohjoinen Rautatiekatu 23, 00100 Helsinki
Kurssin opettaja: Jari Tuomainen
Kurssin sihteeri: Jaana Tiainen

Maanantai 02.05.2022

00:00 - 00:00 Huom! Tarvitset koulutuksen aikana muistiinpanovälineitä. Ohjelma sisältää liikunnallisia osuuksia, joten varaathan itsellesi mukavat vaatteet.

09:30 - 10:00 Tulokahvit

10:00 - 12:00 Tervetuloa! Kurssin tavoitteet ja sisältö
* Jari Tuomainen Hannu Suominen

1. päivän teema: Oma jaksaminen

Hyvinvoinnin tarkastelua

- Odotuksia päivältä
- Hyvinvointi nyt, tämän hetkisen tilanteen kartoitus
- Hyvinvoinnin perustekijät

12:00 - 13:00 Lounas

13:00 - 14:30 Arvot ja hyväksyntä Hannu Suominen
- Arvojen merkitys hyvinvoinnissa
- Tunteiden hyväksyntä

14:30 - 14:45 Kahvi

14:45 - 16:30 Tietoinen läsnäolo Hannu Suominen
- Havainnoiva minä vs. käsitetty minä

Loppuyhteenvedo, tehtäväänto seuraavaan päivään

Tiistai 03.05.2022

09:00 - 10:00 2. päivän teema: Hyvinvointi Mikko Harkonmaa

Maaailmankaikkeuden hienoin koje -luento

- Miten me voidaan nykyisessä ympäristössä?
- Toimintakyky vs. liikunta
- Käytännön harjoitus: 13. nivelenhuolto

10:00 - 12:00 Miten aktivoin itseni toiminnalliseksi ja miksi? Mikko Harkonmaa
- Käytännön harjoitus: Dynaamiset venyttelyt

12:00 - 13:00 Lounas

13:00 - 14:15 Oman kehoni voimavarat Mikko Harkonmaa
- Käytännön harjoitus: Liikemuistin aktivointi (tennis pallot)

14:15 - 14:30 Kahvi

14:30 - 15:00 Loppuyhteenvedo Mikko Harkonmaa
