



Uudenmaan pääluottamusmiesten koulutusaamupäivä

Tiistaina 27.3.2018 klo 8:30-12

Tehyn Helsingin aluetoimisto

Luottamusmiehen tehtävä on monella tavalla yksinäistä ja vaativaa. Kohtaamme monelta suunnalta odotuksia ja vaatimuksia sekä työnantajan että jäsenten suunnalta. Motivaation ylläpitämiseksi on löydettävä itseltään kipinän tehtävän kehittämiselle sekä työssä jaksamiseen.

Koulutuksessa pääset pohtimaan omaa tapaa reagoida stressaavissa tilanteissa ja millä tavalla voit kehittää omaa tilannetajua ja arjen hyväksymisen taitoja.

Tutustumme stressinsietokykyihin työnohjausmenetelmin myös mindfulness-harjoituksia hyödyntäen jaksamisen tueksi.

Kouluttajana toimii **Leena Aijasaho**, Työnohjaaja STOry, Mindfulness-ohjaaja CFM®

Ilmoittaudu [TÄSTÄ](#) viimeistään 21.3.2018

TERVETULOA!

Inge-May Juslenius

Järjestöasiantuntija

inge-may.juslenius@tehy.fi