Tehyn Seinäjoen aluetoimisto tarjoaa jäsenillan

Mitä kuuluu hyvinvoinnin pöydälleni?

- **työn ja arjen yhteensovittaminen, oma jaksaminen ja tehokas ajankäyttö**

maanantaina 17.6. klo 16-20 Sokos hotelli Kaarle, Kauppatori 4, **Kokkola**

klo 16 alkaen pientä iltapalaa
Klo 17-20 konkreettinen ja käytännönläheinen valmennus

Tavoitteena on herätellä osallistujia pohtimaan omaa hyvinvointia ja henkilökohtaisia työn ja arjen yhteensovittamisen haasteita. Valmennuksen päähuomio on tehokkaassa ajankäytössä, välineissä hallita kiirettä ja kaaosta omassa jaksamisessa sekä työn ja arjen yhteensovittamisessa. Jokainen osallistuja työskentelee valmennuksen aikana oman henkilökohtaisen viikoittaisen kalenterinsa kanssa ja etsii sieltä kohtia, joissa voi tehostaa ajankäyttöään ja voittaa näin arvokkaita minuutteja muuhun käyttöön.

- Valmennus sisältää kattavat materiaalipaketit osallistujille sekä ennakkotehtävän ja sen työstämisen.

Valmennuksen sisältöä
- Työssä jaksaminen ja työn imu - oma jaksaminen ja arjen imu– miten hyvinvointia voi kehittää?
- Taltuta turha kiire ja turhat tehtävät
- Konkretia ja muutostarpeet omassa ajankäytössäni ja kalenterissani
- Tehokas ajankäyttö: aikatasapaino hyvinvoinnin perustana
- Vahvuuteni ja kehityskohteeni työn ja arjen ristivedossa
- Toimivan ajankäytön, oman hyvinvoinnin ja jaksamisen Työkalupakki

Valmennuksen tavoitteet
- Saada tiedon ja itse tekemisen kautta käytännön työkaluja työn ja arjen parempaan yhteensovittamiseen, omaan ajanhallintaan ja hyvinvointiin.
- Oppia tunnistamaan tekijöitä ja tilanteita, joissa työn ja arjen kaaos aiheuttavat stressiä, ajanhallinta on koetuksella ja oma hyvinvointi kärsii.

Valmentajana toimii

Essi Juvakka
viestintävalmentaja, psykologi,
psykoterapeutti ET, perheterapeutti

Sitovat ilmoittautumiset 2.6. mennessä tästä linkistä.

Tehy ry | **Seinäjoen aluetoimisto** | Kampusranta 9 C 5 krs. 60320 Seinäjoki
seinajoenaluetoimisto@tehy.fi | Puh. 09 5422 7257, 09 5422 7256 | www.tehy.fi