



Tehyn Jyväskylän aluetoimisto järjestää jäsenillan tehyläisille

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Aika: 12.9.2019 klo 16:00-17:00 buffet-tarjoilu ja klo 17:00-20:00 jäsenilta

Paikka: Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisen katu 35, Jyväskylä

Luento: [Palautumispiirakan](#) osa-alueet palautumisen perustana

- uni
- luonto
- aktiivinen palautuminen
- rentoutuminen, rauhoittuminen ja keskittyminen
- mielenvalmennus

Luento: Palautuminen ja uni

- Hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla.

Luennoitsijoina *Ulla Ollikkala*, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja sekä *Nina Pajanti-Raudus*, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja

www.palautumiskoulupro.fi

Sitovat ilmoittautumiset 27.8. mennessä [tästä linkistä](#) tai www.tehy.fi/koulutus