



Tehyläinen, tervetuloa jäseniltään:

TUNNE- JA KOHTAAMISTAIDOT JAKSAMISEN TUKENA

Aika: 30.10.2019, ruokatarjoilu 17.00 – 17.30, jäsenilta klo 17.30 – 20.15
Paikka: Original Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani
Luento: Johanna Kononow, Kalevala Valmennus Oy
<https://www.kalevalavalmennus.fi>

- Illan avaajana Tehyn hallituksen jäsen Nina Pulkkinen

Illan tavoitteena on tunnistaa ja löytää uusia jaksamista edistäviä keinoja, ymmärtää henkilökohtaisia kuormittavia tekijöitä ja oivaltaa muutosmahdollisuus oman hyvinvoinnin tarpeiden tunnistamiseen ja vahvistamiseen.

Sisältö:

Tunteet – voimaksi vai taakaksi?

- Tunnekartan avulla erotat palvelevat ja jaksamista rajoittavat tunteet. Tunnistat sinulle kuulumattomia tunteita
- Tunnevastuun merkitys jaksamiseen
- Kenen tahto sinua ohjaa?

Työn kuormittavuudesta – itsesi kohtaamiseen

- uskomukset työssä ja sen tekemisessä
- myötätunto työssäni
- palautumisen pelisäännöt

Tehyn Kajaanin aluetoimisto tarjoaa jäsenille illan ohjelman tarjoiluineen.

Matkakuluja ei makseta.

Sitovat ilmoittautumiset [tämän linkin](#) kautta 13.10.2019 mennessä.

Tehyn jäsennumero vaaditaan ilmoittautuessa.

Peruuttamattomasta poisjäännistä perimme ruokakustannusten korvauksen 20€.
Maksimiosallistujamäärä 60 henkilöä.

Tervetuloa!

Sari Kauppinen

järjestöasiantuntija, Tehyn Kajaanin aluetoimisto

sari.kauppinen@tehy.fi

Koulutus toteutetaan yhdessä TJS-opintokeskuksen kanssa

