

Jäsenilta

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Tehy järjestää yhdessä PalautumiskouluPRO:n kanssa palautumisen ja kestävä hyvinvoinnin jäsenillan

9.1.2020 Kokkola, Sokos hotelli Kaarle, Kauppatori 4.

Aikataulu klo 16.00-17.00 buffetruoka tarjoilu ja klo 17.00 - 20.00 jäsenilta

Koulutus käsittelee palautumisen osa-alueita sekä hyvän unen elementtejä.

luento: **Palautumispiirakan** osa-alueet palautumisen perustana

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

luento: Palautuminen ja uni

- hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla

luennoitsijat:

Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja

Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja

www.palautumiskoulupro.fi

Sitova ilmoittautuminen 18.12. mennessä. Paikkoja on rajoitetusti.

TERVETULOA

