



VOIMAVARAT & SELVIYTYMISKEINOT KÄYTTÖÖN

Teemapäivän kesto 5h

Työelämässä yhä useampi kokee henkistä kuormittumista. Kuormittumista aiheuttavat niin työelämän haasteet kuin muut elämän osa-alueet. Kuormittumisen yleinen oire on vireystilan lasku, jonka taustalla voi olla myös mielialan laskua.

Teemapäivän tavoitteena on esitellä stressinhallintakeinoja ja auttaa löytämään omia voimavaroja arjessa jaksamisen tueksi. Päivän aikana käsitellään kuormitustekijöitä, selviytymiskeinoja sekä hallintakeinoja. Kokonaisvaltaista virkistymistä vahvistetaan kevyellä liikunnalla. Päivä on tarkoitettu erityisesti henkilöille, jotka kokevat olevansa kuormittuneita tai kokevat mielialan muutoksia.

Tulotilaisuus

- Päivän ohjelma ja Hyvän Olon Smoothie

Työssä jaksaminen

- Kuormitustekijät ja uupumuksen oireet
- Hyvä stressi – paha stressi

Taiji

- Rauhallista voimistelua omaa kehoa kuunnellen

Lounas - buffetpöydästä

Stressinhallinta

- Kuormituksen käsittely
- Terve itsekkyyksi; lepo ja palautuminen

Tiedustelut:

Härmän Kuntokeskus
myyntipalvelu 06-4831 600
myynti@harmankuntokeskus.fi



**Hinta alk.
51 e/hlö**

(16- 20hlöä)

**Hinta alk.
69 e/hlö**

(10-15hlöä)

