



# ELÄMÄÄN

# TASAPAINOA & HALLINTAA

Kiire on usein seurausta ajanhallinnan ongelmista. Teemapäivän tavoitteena on pysähtyä miettimään omaa ajankäyttöä ja keinoja sen hallitsemiseksi. Miten voin vaikuttaa asisoiden sujumiseen, hyvään vuorovaikutukseen ja ongelmien selvittämiseen? Pohdimme asioiden priorisointia ja ajankäytön suunnittelua. Ajankäyttöön vaikuttaa usein myös muut ihmiset. Ajankäytön suunnittelun tueksi pohdimme myös henkilökohtaisen kemian merkitystä asioiden sujuvuudelle. Päivän ohjelma on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat ajankäytön hallinnan vaikeutta ja tarvetta vahvistaa omien tarpeiden ilmaisua sekä toisten ihmisten ymmärtämistä. Teemapäivän kesto 5h.

## Tulotilaisuus

- Päivän ohjelma ja Hyvän Olon Smoothie

## Henkilökemia - ihmissuhteet ja vuorovaikutus

- Persoonallisuus, erilaisuuden kohtaaminen, vuorovaikutustilanteiden taidot, aktiivinen kuuntelu ja itseilmaisu

## Pilatespallo

- kehohallintaa-, liikkuvuutta ja lihaskuntoa kehittävä harjoitus pilatespallo apuvälineenä

## Lounas - buffetpöydästä

## Mindfulness- elä tässä ja nyt

- Tietoisien läsnäolon merkitys hyvinvoinnille
- Omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen.
- Irtipäästäminen ja hyväksyntä
- Tietoisien läsnäolon harjoitukset

## Tiedustelut:

Härmän Kylpylä  
Myyntipalvelu 06-4831 600  
myynti@harmankylpyla.fi

