

STRESSINHALLINTA ARJESSA JA TYÖSSÄ- KOULUTUS

TO 8.9. klo 9-10.30 Rientola

**MITÄ ON STRESSI, MITEN SITÄ VOI HALLITA,
MITEN PALAUTUA TYÖN KUORMITUKSESTA?**

Koulutuksessa tutkitaan yksilön ja työn voimavara- ja kuormittavuustekijöitä, stressin syntyä ja sen vaikutuksia sekä opetellaan stressinhallinnan kannalta tärkeitä ydintaitoja.

Jokaisen on mahdollisuus tunnistaa omia stressiä ylläpitäviä ja laukaisevia tekijöitä ja kehittää omaa kykyä palautua stressaavista tilanteista. Työpajassa rakennamme jokaiselle omaa palautumisen tiekarttaa, joka kantaa työpajan jälkeenkin.



Kouluttaja: Hanna Kumpulainen

Työyhteisö- ja hyvinvointivalmentaja, sovittelija, joogaopettaja

Hyvää Työtä-Akatemia

Lisätiedot: joona.hynynen@vierema.fi 040 660 6867



HYVÄ
-HANKE

Hyvinvoiva Vieremä



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

**ILMAINEN
KAIKILLE AVOIN**