

Kunnonpaikan asiantuntijaluennot

Kunnonpaikan monipuoliset asiantuntijaluennot antavat ajattelemisen aihetta työn ja arjen järjestämiseen sekä vinkkejä hyvinvointiin ja jaksamiseen. Luennot sopivat erinomaisesti osaksi TYHY- ja virkistyspäivän ohjelmaa sekä kokouspäivän lisämausteeksi.

Yhteistyö ja hyvä työilmapiiri

Kollegiaalinen yhteistyö antaa yhteisölle voimavaroja. Luennolla käydään läpi hyvän ilmapiirin osatekijöitä työssä jaksamiseksi, myönteisen ilmapiirin tunnusmerkkejä sekä ristiriitojen merkitystä työyhteisössä.

Henkinen hyvinvointi ja työssä jaksaminen

Mitä on henkinen hyvinvointi ja mitkä tekijät työssä vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin. Käsitellään myös sitä, miten itse voi edistää ja miten työyhteisö voi tukea henkistä hyvinvointia.

Työyhteisö muutoksessa

Vuorovaikutuksella muutokseen, muutoksen paradoksi, rakentava tapa käsitellä muutoksia sekä työntekijän työhyvinvointi koetuksella muutostilanteissa.

Ikääntymisen vaikutus toimintakykyyn ja työssä jaksamiseen työssä

Käydään läpi työntekijän haasteet työ- ja toimintakyvyn säilyttämiseksi ikääntyessä sekä työyhteisön ja esimiehen haasteet tukea ikääntyvien työ- ja toimintakykyä. Etsitään se yhdessä toiminnallisin menetelmin ja yhdessä kokien! (kesto vähintään 90 min.)

Kohti parempaa itsetuntoa

Käsitellään itsetunnon osa-alueet, mahdollisuutta niiden kehittämiseen sekä miten muutosten kohtaaminen vaikuttaa itsetuntoon.

Tunneäly – kehitä itsetuntemusta ja tilanteiden hallintaa

Käydään läpi tunneälyn osa-alueet sekä kuinka tunneäly voi kehittää.

Miksi elämäntapojen muuttaminen on niin vaikeaa?

Lähestytään aihetta muutoksen näkökulmasta. Miksi esim. laihduttaminen on niin vaikeaa? Paneudutaan muutostilanteessa vaikuttaviin psyykkisiin tekijöihin, joihin muutosta yrittävä helposti kompastuu. (kesto vähintään 90 min.)

Väijyykö stressi, uhkaako uupumus, löydätkö konstit selättää?

Käsitellään siitä, onko stressi positiivista vai negatiivista, mitkä tekijät aiheuttavat stressiä, mistä tunnistaa omat rajat ja mitä välineitä on stressin hallintaan.

Luento tai toiminnallisin menetelmin

Mitä aika sinulle merkitsee?

Miten aikakäsitys on muuttunut historian varrella ja voiko aikakokemuksen muuttaa. Tarkastellaan NLP:n näkökulmasta aikaa ”mielen rakenteena”.

Tervemenoa höyhensaarille

Miksi oikeastaan nukumme ja millaista on hyvä uni? Mitä voin itse tehdä nukkuakseni hyvin? Mikä vie unen? Ja mitä ovat ne seikkailut, joita yöllä unissamme elämme?

Kipu

Tietoa erilaisten kipujen syistä, syntymekanismeista, merkityksestä sekä kivun hoidosta ja hallinnasta.

Ryhtiä elämään

Tiedostava psykofyysinen ihminen.

Laatua liikkeeseen

Mielen ja kehon yhteistyö liikkumisen ja liikkeen perustana.

Painonhallinnassa pysyviin tuloksiin ja syömisen hallintaan

Käsitellään painonhallinnan ja laihdutuksen perusteita ja sitä, miten saavutettu laihdutus tulos saadaan pysymään.

Terveellinen suomalainen arkiruoka kotona ja työpaikalla

Suosittelun mukaisen suomalaisen perusruuan periaatteet kotona ja terveellisen työpaikkaruokailun merkit ja toteutus.

Kysy lisäksi:

- Totuus ajankohtaisista ravitsemusväitteistä ja suuntauksista
- Tarvitaanko lisäravinteita?
- Kadonneen työn ilon metsästystalkoot
- Kahden työkuultuurin yhteenliittymisen riemut ja särvät
- Iloa ja valoa tässä jengissä! Vaalitaan sitä yhdessä!
- Taitava työnhallinta
- Työhyvinvoinnin ulottuvuudet
- Olet mitä ajattelet – Ajattele arkesi antoisammaksi

Luennot hinnoitellaan erikseen räätälöidyn ohjelman ja sisällön mukaan.
Hinta alk. 350 € / 45 min.

Kysy lisää myyntipalvelustamme
Puh. 017 476 560
myynti@kunnonpaikka.com

Hyvää Sinulle

 **Kunnonpaikka**

Voimassa vuoden 2011 loppuun asti.