

Kunnonpaikan asiantuntijaluennot hyvinvointisi tueksi

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.

Luentoaiheita:

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 työiässä

Käydään läpi työntekijän haasteet työ- ja toimintakyvyn säilyttämiseksi ikääntyessä sekä työyhteisön ja esimiehen haasteet tukea ikääntyvien työ- ja toimintakykyä. Etsitään se yhdessä toiminnallisien menetelmin ja yhdessä kokiin! (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 tunneälyä 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 selittää?

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

Luento tai toiminnallisien menetelmin

Mitä aika sinulle merkitsee?

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

Luentojen kesto 45 min.

Luentoaiheita terveydestä ja liikunnasta kansantajuisesti ja käytännönläheisesti:

Kuntoliikunnan terveysvaikutukset ja harjoittelun perusteet

Perustietoa liikunnan merkityksestä ja miten aktiivinen elämäntapa konkreettisesti vaikuttaa elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Kesto 45 - 90 min.

Liiku ja laihdu

Perustietoa ravitsemuksesta ja painonhallinnasta sekä harjoitustehoista. Kesto 45 – 90 min.

Jalkojen itsehoidon perusteet

Jalkojen kotihoito sekä muutamia yleisiä jalkaongelmia. Kesto 45 - 90 min.

Ikääntyvien jalkojen toimintakyky

Tarkastellaan iän mukanaan tuomia muutoksia jalkaterapian näkökulmasta. Kesto 45 - 90 min.

Työikäisten jalkaterapia

Tarkastellaan työn ja iän tuomia muutoksia, yleisiä tulesvaivoja sekä jalkaterapian keinoja auttaa liikkumisessa. Kesto 1 h 45 min

Sairausryhmäkohtaiset jalkaterapialuennot

Käsitellään erityisesti kyseiseen sairauteen liittyviä jalkaongelmia esimerkiksi diabetes-, nivelreuma-, selkärankareuma-, fibromyalgia-, MS- tai parkinsonpotilaiden näkökulmasta. Kesto min. 1 h 45 min.

Luentojen hinta 175 €/45 min.

Hintoihin lisätään lauantaina + 10 % ja sunnuntaina sekä pyhäpäivinä + 30 %

Ota yhteyttä myyntipalveluumme, niin räätälöimme juuri teille sopivan tilaisuuden tai pidemmän kokonaisuuden.

Kunnonpaikan myyntipalvelu

puh. 017 476 560

myynti@kunnonpaikka.com

Hyvää Sinulle

 **Kunnonpaikka**

Voimassa vuoden 2011 loppuun asti.