

SIJOITA VIISAASTI TYÖHYVINVOINTIIN KUNNONPAIKASSA

Yrityksille, työyhteisöille tai niiden erityisryhmille sekä yritysjohdolle perinteisten työ-palvelujen lisäksi uutta, pitkäjänteistä, prosessinomaista, koko työyhteisöä osallistavaa työhyvinvointitoimintaa.

1.

TYHY- Seisokki; otsarypytön työhyvinvoinnin teemapäivä starttirastein 4 h, 10–60 henkilöä.

Osallistaa koko työyhteisön toiminnallisesti ja kokemuksellisesti tutkimaan työhyvinvoinnin eri puolia.

Sisältö:

- Lämmittely: Valitkaa 4 työhyvinvoinnin rastia, joita tutkitte 8-10 henkilön joukkuein.

- Henkilöstötaitotaidot- tunnista työyhteisötaitosi
- Pelisääntörasti- millaisin pelisäännöin meillä toimitaan?
- Palauterasti- millaiset risut ja ruusut uppoavat?
- Ajan orja vai herra- ajanhallintarasti
- Muutosnotkeus työyhteisössä
- Elinikäinen oppiminen -rasti
- Stressirasti- miten tulee – miten lähtee
- Eväsrasti ja Juomakoulu – kokoa terveellinen eväs ja päihdepaketti itsellesi
- Grillirasti- valinnan vaikeus
- Työn fyysisiin kuormitustekijöihin kohdentuva taukoliikunta/vastaliike
- /ergonomia-rasti: turvalliset nostot – rasti, hartiat rennoks-rasti, ryhti-rasti
- Tasapainorasti: hyvä tasapaino suojaa selkävaurioilta,
- Rentoutumistekniikkarasti-
- Mieskunto-seisokkirasti: mistä nousee mieskunto?
- Naiskuntorasti- naisen riemut ja riesat

-Päivän yhteenveto ja työhyvinvoinnin kehityskohteiden nostaminen ja toimisen sopiminen.

-Päivää voitte jatkaa kevyemmin vaikka rantasaunalla ja illallisella.

Hinta: ryhmän koosta ja rastien määrästä riippuen

30 henkilöä / 4 ohjaajaa / 2000 €

10 henkilöä / 2 ohjaajaa / 50 €/hlö

Ps. Kaksi yritystä yhdessä voi osallistua tyhy-seisokkiin

2.

Syventävät työhyvinvoinnin teematyöpajat toiminnallisien menetelmien 3 h (ryhmän koko 8-10 henkilöä)

Kohderyhmä: kiinteä työtiimi- tai työyhteisö, jolla valmius ja motivaatio syventyä kehittämään yhteistyötään. Valitkaa kuudesta eri työhyvinvoinnin aihealueesta tarpeitanne vastaava teema.

Työhyvinvoinnin aihealueet

1. Pomon pakki paremmaksi/ Esiimestyön kehittäminen

- Muutoksen johtaminen ja jalkauttaminen
- Puheeksi ottaminen
- Varhaisen tuen malli

2. Reilu ja rehti työpaikka/Työyhteisön kehittäminen

- Palaverikäytännöt
- Tiimityön kehittäminen
- Ongelma- ja konfliktitilanteiden käsittely
- Muutoksen hallinta
- Työn ilon metsästystalkoot

3. Kestääkö kantti /henkinen hyvinvointi

- Stressin tunnistaminen ja selittäminen työssä ja vapaa-ajalla
- Ajattele, mitä kannattaa ajatella
- Miten arvot edistävät hyvinvointia
- Arjen ajankäyttö

4. Viilausta viestintään/työyhteisön vuorovaikutustaidot

- Työyhteisön voimavarat
- Miten työyhteisön rakenteet tukevat työhyvinvointia
- Rakentavan ja kriittisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Esimies- ja alaistaidot /henkilöstötaidot
- Eri-ikäisessä työyhteisössä

5. Syväasukellusta terveellisiin elämäntapoihin

- Ravinto, liikunta
- Ergonomia
- Tupakka, alkoholi
- Mielensterveys
- Palautuminen/rentoutumiseen

6. Tyytyväisenä työssä ehjänä eläkkeelle

- Ammattitaidon ylläpito
- Työn ja perheen yhteensovittaminen
- Hyvällä työuralla tyytyväisenä kolmanteen ikään (eläkkeelle)

Hinta: ryhmän koosta ja rastien määrästä riippuen

1-12 hlöä /1 ohjaaja/ 525 €

12-30 hlöä / 2 ohjaajaa/ 1250 €

yli 30 hlöä / 3 ohjaajaa 1750 €

3.

Työhyvinvointiryhmiä 4-7 kertaa, 1 kerran kesto 4 h , josta 1 h on liikunnallista osuutta ja 3h on työhyvinvoinnin osuutta tarpeen mukaan räätälöidyllä sisällöllä

- Esimiesten työhyvinvointiryhmä
- Naisten työhyvinvointiryhmä
- Stressinhallintaryhmä
- Kadonneen työimun etsintäryhmä (työuupumusriskissä olevat)
- Ikääntyvien työntekijöiden työhyvinvointiryhmä

Hinta: 580 €/krt, 58€/hlö

Ps. Käytä tyhy- seteleitä

4.

Painonhallintaryhmä max.8 hlö 300 euroa/krt

5.

**Tyhy-tuupaus -strategisen työhyvinvoinnin kehittämistuki
yrittäjille ja tyhy-/ työsuojeluryhmälle**

-Suunnitelmallisen tyhy-toiminnan käynnistäminen

- -tyly-suunnitelman laatiminen
- Varhaisen tuen malli
- Työhön paluun tuki

Hinta:

6.

Perinteisiä tyky-päiviä monipuolisine liikunta- ja hemmotteluohjelmineen työhyvinvoinnin asiantuntijaluennolla (45 min) syvennettynä. Katso asiantuntijaluennot-listasta

Hinta: 175€/45 min