

Opin ja
verkostoidun

Työt tärkeysjärjestykseen, ajankäyttö haltuun. Voi hyvin työssä!

Ota innostava startti alkaneeseen vuoteen ja tule mukaan **pienyritysten työhyvinvointiryhmään**. Selvitetään yhdessä, mitkä tekijät kuormittavat ja mitkä tarjoavat vastapainoa työlle ja otetaan askeleita kohti tasapainoista, hyvinvointia tukevaa arkea. Koulutus sisältää Firstbeat Hyvinvointianalyysin.

Saarijärvellä käynnistyy ryhmä ma 6.2. Tervetuloa!

Ryhmissä:

- kehitetään työtehtävien suoritusjärjestystä ja ajankäytön hallintaa
- kartoitetaan osaamistarpeita, tunnistetaan ja otetaan käyttöön voimavarat
- pureudutaan ryhmän valitsemiin muutostarpeisiin, esimerkiksi riittävä uni, stressinhallinta, muutosvalmiuden kehittäminen, hyvinvointia tukeva liikunta ja ruokailu, työergonomia, sosiaaliset suhteet ja työsetään **henkilökohtainen suunnitelma** itselle tärkeiden muutosten toteuttamiseksi

Firstbeat Hyvinvointianalyysistä eli sykevälimittauksesta saat kouluttajan henkilökohtaisen palautteen ja yksilöllistä tietoa oman arkesi kuormittavista ja palauttavista tekijöistä. Hyödynnä mahtava etu – mittauksen hinta erikseen ostettuna noin 125-175 €!

Kenelle?

Koulutukseen voivat osallistua Keski-Suomen maaseutualueen mikro- ja pienyritysten yrittäjät ja työntekijät sekä maaseudulla yritystoiminnan aloittamista suunnittelevat henkilöt kaikilta toimialoilta. Maaseuduksi on määritelty koko Keski-Suomi pois lukien Jyväskylän keskusta-alue ja suurimmat kaupunginosat.

Hinta

Koulutuksen hinta on 125,00 €/hlö.

Hintaan sisältyy viisi ryhmätapaamista kouluttajien johdolla, kouluttajien palaute itsenäisestä työskentelystä (ennakko- ja välitehtävät), tuki henkilökohtaisen suunnitelman työstämiseen, Firstbeat-mittaus (3 vrk) ja kouluttajan henkilökohtainen palaute mittauksesta sekä kahvitarjoilu.

Koulutuspäivät ja ilmoittautuminen 2017

Koulutus sisältää **viisi tapaamista** (kesto 3 x 3,5 tuntia, 2 x 5 tuntia/tapaaminen).

Aloituspäivä ja ilmoittautuminen

Seuraavien koulutuspäivien ajankohdat ja paikat sovitaan joustavasti ensimmäisessä tapaamisessa. Koulutuspaikat voivat vaihdella alueella.

Pohjoinen Keski-Suomi / Aloituspaikka: Saarijärvi

Maanantai 6.2.2017 klo 12.00–15.30, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen (6,50-9,20 €) klo 11.00–12.00, Wanha Pappila, Paavontie 1, 43100 Saarijärvi

Ilmoittaudu **ke 1.2.** mennessä: https://www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/kike_tyohyvinvointiryhma_c1

Lisätiedot

Niina Rantakari, niina.rantakari@jamk.fi, p. 040 621 3186

Kouluttajat

Pääkouluttajina toimivat YTL, yliopettaja Juha Timonen Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketoimintayksiköstä ja TtM, työfysioterapeutti Minna Haapakoski Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksiköstä. Ryhmän aiheoiveista riippuen kutsutaan kouluttajiksi myös muita asiantuntijoita.

Järjestäjä

Koulutuksen järjestää JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kilpailukykyinen keskisuomalainen maaseutu - koulutushanke (KIKE). Hanke saa rahoitusta Keski-Suomen ELY-keskukselta Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta.

Koulutuksen laajuus ja itsenäinen työskentely

Koulutus on ryhmässä tapahtuvaa monimuotokoulutusta sisältäen viisi tapaamista ja itsenäistä työskentelyä. Hankkeen rahoitus edellyttää, että koulutuskokonaisuuden laajuus on vähintään 20 x 45 min. KIKE-hankkeen koulutukset täyttävät rahoituksen edellyttämän vähimmäistuntimäärän. Työt tärkeysjärjestykseen, ajankäyttö haltuun. Voi hyvin työssä! -koulutuksen laajuus on 1,5 op, josta tapaamisia on 20 tuntia.