

Opin ja  
verkostoidun

## Työt tärkeysjärjestykseen, ajankäyttö haltuun. Voi hyvin työssä!

**Pienyritysten työhyvinvointiryhmässä** selvitetään, mitkä tekijät kuormittavat ja mitkä tarjoavat vastapainoa työlle ja otetaan askeleita kohti tasapainoista, hyvinvointia tukevaa arkea. Koulutus sisältää Firstbeat Hyvinvointianalyysin.

### Työhyvinvointiryhmissä:

- kehitetään työtehtävien suoritusjärjestystä ja ajankäytön hallintaa
- kartoitetaan osaamistarpeita, tunnistetaan ja otetaan käyttöön voimavarat
- pureudutaan ryhmän valitsemiin muutostarpeisiin, esim. riittävä uni, stressinhallinta, muutosvalmius, hyvinvointia tukeva liikunta ja ruokailu, työergonomia, sosiaaliset suhteet ja työstetään henkilökohtainen suunnitelma itselle tärkeiden muutosten toteuttamiseksi

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

Koulutus sisältää viisi tapaamista (kesto 3,5-5 tuntia/tapaaminen), itsenäistä työskentelyä sekä Firstbeat-mittauksen (3 vrk) ja kouluttajan henkilökohtaisen palautteen mittauksesta. Hinta: 135 € / hlö.

### Kenelle?

Keski-Suomen maaseutualueen mikro- ja pienyritysten yrittäjille ja työntekijöille sekä maaseudulla yritystoiminnan aloittamista suunnitteleville henkilöille, ei toimialarajauksia

### Ota yhteyttä ja toivo koulutusta alueellesi

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

[www.aitomaaseutu.fi/hankkeet/kikehanke](http://www.aitomaaseutu.fi/hankkeet/kikehanke)

[www.facebook.com/kikehanke](https://www.facebook.com/kikehanke)

### Järjestäjä

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