

# Työhyvinvoinnin teemapäivä la 26.10.2013



## Teemapäivän ohjelma:

klo

9.30-10.00	Aamukahvi
10.00-10.15	Tilaisuuden avaus ➤ Jytyliiton puheenjohtaja Maija Pihlajamäki
10.15-11.45	Rakkaudesta minuun – kehittyvä itsetunto ➤ Minna Marsh
12.00-13.15	Lounas noutopöydästä
13.30-14.45	Pidetään tää pössis ➤ Aino Suhola
15.00-	Vapaavalintaisesti: Keilailu ja kylpylä tai vapaata seurustelua

## Jyty Jyväskylä ry:n järjestämä

Työhyvinvoinnin teemapäivä  
kylpylähotelli Rantasipi  
Laajavuoressa

[Tutustu hotelliin tästä.](#)

Tarjoamme yhdistyksemme jäsenille mahdollisuuden osallistua ainutlaatuisen edullisesti tähän Tyhy-päivään:

- **Jyty Jyväskylän jäsenille koko paketin hinta on vain 5 €/jäsen.**
- **Hintaan sisältyvät päivän luennot, aamukahvi, lounas sekä keilailu ja kylpylä!**

(Muiden yhdistysten jäsenille osallistumismaksu 55 €/henkilö, keilailu ja kylpylä 15 €/henkilö.)

SITOVAT ilmoittautumiset **16.9.2013** mennessä [tämän linkin kautta](#).

Ilmoittautumisajan päätyttyä saat sähköpostitse ohjeet 5 euron omavastuuhinnan maksamisesta.

- Teemapäivän luennoitsijoiden lyhyet esittelyt seuraavalla sivulla.

**Tervetuloa viettämään rentouttava ja mukava päivä kanssamme!**

## Minna Marsh, Rakkaudesta minuun – kehittyvä itsetunto

Mentaalivalmennuksessa on kyse kasvusta, valinnoista ja vastuun ottamisesta. En ole vielä törmännyt sellaiseen solmuun, johon ei olisi löydettävissä helpotusta vähintään uuden näkökulman avulla.

Olen toiminut mentaalivalmentajana vuodesta 2007. Käytännössä toimiviksi osoittautuneet, kiitosta saaneet ihmisläheiset metodini pohjautuvat mm. kognitiiviseen psykologiaan, aivotutkimuksiin, neuropsykologiaan ja terveen järjen käyttöön. Oma elämäni ja käytännön työ asiakkaiden kanssa ovat olleet parhaita opettajiani.

Olen erityisen kiinnostunut sisäisten, piilevien voimavarojen saattamisesta pintaan, motivoituneiden ihmisten kanssa työskentelystä ja haasteellisista pätkinöistä.



## Aino Suhola, Pidetään tää pössis



**Aino Suhola** on laukaalainen filosofian maisteri, sanomalehtitoimittaja ja kirjailija. Hän toimi keskustan kansanedustajana vuosina 1991–1999.

**Tärkeää elämässä on nöyryys ja intohimo.  
Minkä teetkin, tee takapuoli savuten,  
syöksy siihen suoriin vartaloin,  
kahdella kierteellä,  
koska vain siten lunastat itsekunnioituksesi.  
Ja jos kaadut, nouse ylös,  
pane heftaa polveen ja etene taas.  
Jos kaadut aina vain,  
ajattele, että kukaan ei kaadu  
niin komeasti kuin minä,  
niin suoraan mahalleen ja näköalapaikalle.  
Sillä autuaita ovat ne,  
jotka osaavat nauraa itselleen,  
koska heiltä ei tule hupia puuttumaan.**



●  
**Maija Pihlajamäki,**  
**Jytyliiton puheenjohtaja**

Tervetuloa  
Jyty Jyväskylä ry:n  
järjestämään  
Työhyvinvoinnin teemapäivään  
kylpylähotelli  
Rantasipi Laajavuoreen  
la 26.10.2013



**JYTY** on Julkis- ja yksityisalojen toimihenkilöliitto, joka ajaa etujasi työelämässä. Jäsenet työskentelevät kunnan, kuntayhtymän, seurakunnan ja yksityisen sektorin palveluksessa. Jytyllä on pitkät perinteet edunvalvonnasta, jo vuodesta 1918. Liiton jäseniä on jo noin 70 000.

**Yhteistyössä on valovoimaa!**



**Jyty**