

TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄT

**"Erilaisuus työyhteisössä - kohtaamiset ja vuorovaikutus"
26.-27.11.2022 Holiday Club Katinkulta, Vuokatti**



TYÖPAIKKAMONOLOGI

PASKIAINEN, ENKELI JA HIIRULAINEN

**TÄMÄ TYÖPAIKKOJEN TÄSTÄNÄYTELMÄ KERTOO
TYÖYHTEISÖJEN VÄRIKKÄISTÄ PERSONISTA
JA HEIDÄN DYNAMIIKASTAAN.**

IRENE TIKKA

Käsikirjoitus: Esko Janhunen

Ohjaus: Hannu Friman

Roolissa: Irene Tikka

Tuotanto: Free Production Oy

Kouluttajamme Irene Tikan (työyhteisöpedagogi, näyttelijä) erityisosaamista on kokemuksellinen oppiminen eli osallistujien kuljettaminen heidän omien kokemustensa kautta uusien näkökulmien löytämiseen. Katsomme työpaikkanäytelmän ”Paskiainen, enkeli ja hiirulainen” ja sen jälkeen keskustelemme näytelmän herättämistä aiheista ja osallistumme ongelmatilanteita purkaviin draamaharjoituksiin.

Muiden luentojen lisäksi ohjelmaamme sisältyy myös ulkoilua ja vaihtoehtoisesti miellyttävää vesijumppaa, vauhdikasta Lavista tai rauhallista kehonhuoltoa - voit valita itsellesi mieluisimman vaihtoehdon.

Sunnuntaiamun aloitamme tekemällä kroppaa hellivät, pehmeät ja rentouttavat venyttelyt Pirjo Huuskon ohjauksessa. Vaihtoehtoisesti voit myös ulkoilla Vuokatin hienoilla kävelyreiteillä.

Kurssin kohderyhmänä ovat kaikki Jyty Pohjois-Suomen jäsenet.

Kurssipaketin hinta on 181,- € sisältäen ohjelman mukaisen koulutuksen, kaikki liikunta-osiot, ruokailut ja majoituksen 2-hengen huoneissa (yhden hengen huoneessa kurssipaketti 220,-). Kurssipakettisi maksaa pääsääntöisesti oma Jyty-yhdistyksesi, joten ilmoittaudu yhdistyksesi kautta! Mahdollisen omavastuun osalta tarkista omasta yhdistyksestäsi sovittu käytäntö.

Ohessa päivien ohjelma, lisätietoja saat Oulun aluetoimistosta pirjo.huusko@jytyliitto.fi

Ilmoittaudu 28.10.2022 mennessä Jässärin kautta

Työhyvinvointipäivät

26.-27.11.2022 Holiday Club Katinkulta, Vuokatti

Lauantai 26.11.2022

9:30-10:00 Aamukahvi

10:00-10:15 Päivien avaus, tutustelut ja tavoitteet

Pirjo Huusko,
järjestöasiamies, Jyty
tanssinopettaja
Minna Eskelinen
alueasiamies, Jyty

10:15-12:00 **Erilaisuus työyhteisössä - kohtaamiset ja vuorovaikutus
Työpaikkamonologi ”Paskiainen, enkeli ja hiirulainen”**

Irene Tikka
työyhteisöpedagogi,
näyttelijä

12:00-12:45 Kevyt lounas

12:45- 14:30 Keskustellaan näytelmän herättämistä aiheista
Ongelmatilanteita purkavia harjoituksia

Irene Tikka

LIIKUNNALLINEN ILTAPÄIVÄ – VAIHTOEHTOISIA OHJELMIA – valitse mieleisesi !

15:00-15:45 Vesijumppa

Katinkullan ohjaaja

15:00-15:45 Lavis

Katinkullan ohjaaja

15:00-15:45 Kehonhuolto

Pirjo Huusko

16:00-16:45 Venyttely ja rentoutus

Pirjo Huusko

Kylpylässä rentoutumista

19:00 Pikkujouluruokailu noutopöydästä

20:15 Hohtokeilaus

Sunnuntai 27.11.2022

Aamiainen omaan tahtiin

9:00-9:45 Venyttelen virkeyttä päivään
- Herättele kehosi uuteen aamuun rauhallisin venyttelyin

Pirjo Huusko

VAIHTOEHTO-OHJELMA

9:00-9:45 Ulkoilua Katinkullan maastossa

10:00-11:30 **Hyvinvointi ja palautuminen**
- palautumisen tärkeys hyvinvoinnin tukipilarina

Asiantuntijaluento
Kainuun ammattiopisto

11:30-12:00 Tauko ja huoneiden luovutus, kahvit ja hedelmiä

12:00-13:00 **Jytyn ajankohtaiset**

Minna Eskelinen

13:00 **Päivien yhteenveto, opit ja oivallukset**

Pirjo Huusko

13:30 Lounas ja kotiinlähtö