

*Tervetuloa*

29.8.2024 klo 8.30 – 9.15 • Teams

# KAAKON N

## TYÖHYVINVOINTI- VERKOSTO



# Ohjelma

- Klo 8.30 – 8.45 Tilaisuuden avaus



- Verkostotapaamiset, syksy 2024
- Aivoergonomia -koulutussarja työyhteisöille ja yksityishenkilöille

- Klo 8.45 – 9.15 Teema/asiantuntijapuheenvuoro



- Työ ja perhe-elämän kulmakivet
- Tiina Pönni, tulevaisuusilon rakentaja, dialoginen uudistaja ja valmentaja

- Klo 9.15 Tilaisuuden päättäminen



# Kaipaako organisaationne sparrausapua työhyvinvoinnin kehittämiseen? (maksuton)



- **Henkilöstöliikunnan nykytilan arviointi**  
*(onnistumiset ja haasteet) sekä sähköinen interventio*
- **Työhyvinvointihankesparraus**  
*ja henkilöstöliikunnan toteuttaminen hankkeessa tarpeittenne pohjalta*
- **Seuraavat stepit**  
*laaditaan yhdessä kirjallinen suunnitelma työhyvinvoinnin edistämiseksi*
- **Työhyvinvointipalveluiden esittely (Buusti360)**  
*Mm. työhyvinvointitapahtumat, hyvinvointimittaukset, luennot ja työpajat*

## Lisätietoja

Maksuttoman sparrauksen voit varata oman alueen henkilöstöliikunnan asiantuntijaltasi (Karoliina tai Sanna)  
Sparrastilaisuuden kesto 60min / organisaatio  
Sparraukseen sisältyy Buusti360 työhyvinvointiohjelman palveluesittely

## Etelä-Karjala

Karoliina Backman  
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)  
karoliina.backman(at)eklu.fi  
p. 050 301 9017

## Kymenlaakso

Sanna Saarinen  
Kymenlaakson Liikunta (KymLi)  
sanna.saarinen(at)kymli.fi  
p. 040 483 5405

Työ tuntuu pirstaleiselta ja asioihin on vaikea tarttua. Miten saisin työpäivistäni itselleni mieluisampia ja samalla jopa tehokkaampia. Jaksanko tehdä tätä työtä vielä kymmenenkin vuoden päästä?

## ASIAANTUNTEVA KOULUTTAJA

Palkittu aivotutkija ja kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen** on tutkinut oppimista ja hyvinvointia neurotieteen näkökulmasta ja on kirjoittanut aiheesta useita helppolukuisia tietokirjoja.



Kuva on linkki

*Hyvinvoivat aivot auttavat jaksamaan ja pidentävät työuria*

## Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarja

- ❖ **To 19.9. klo 13.00-13.30 (tutustumisosa)**  
Maksuton tutustumisosa
- ❖ **Ke 23.10. • Työpäivä (1/2)**  
Aivoergonomiaa tukevan työn rytmittäminen ja täsmärakaisuja työpäivään
- ❖ **Ke 20.11. • Työura (2/2)**  
Työkaluja kestävään työhöön

### Aivoystävälliset hinnat:

Työyhteisöt: alk. 190€  
Yksityishenkilöt 25€

# VERKOSTOTAPAAMISET

syksy 2024

❖ **To 19.9. klo 13.00-14.30**

*Aivoergonomiaa tukeva työn rytmittäminen*

*Porraspäivät 4.-10.11. - Ilmoita itsesi tai työyhteisösi*

❖ **To 28.11. klo 8.30-9.15**

*Vuorotyö ja työhyvinvointi*

*Henkilöstöliikunnan ajankohtaiset*





# KIITOS!

## Etelä-Karjala

Karoliina Backman

Terveysliikunnan kehittäjä

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKLU)

karoliina.backman(at)eklu.fi

p. 050 301 9017

## Kymenlaakso

Sanna Saarinen

Terveysliikunnan kehittäjä

Kymenlaakson Liikunta (KymLi)

sanna.saarinen(at)kymli.fi

p. 040 483 5405

Sekä Kaakon tyhyverkoston asiantuntijatiimi



Buusti  
360