

Buusti
360



SUPERSYKSY 2023

BUUSTI360
HYVINVOINTISTRIIMIT

KYSY ASIAANTUNTIJOILTA HYVINVOINNISTA

Noin puolen tunnin mittaisissa lähetyksissä pääset kysymään sinua askarruttavia asioita liittyen hyvinvointiin. Vaihtuvat teemat ja asiantuntijat! Striimit toteutetaan marraskuussa 2023.



1.11. Vuorotyössä jaksamisen kulmakivet

Vuorotyö haastaa arkirytmien ja jaksamisen – Jos vuorotyö koskettaa sinun arkeasi, tässä on jakso sinulle!
*Terveysliikunnan asiantuntija **Sampsu Kivistö**,
Terveyspsykologian dosentti ja Työ- ja organisaatio-
psykologian professori **Sampsu Puttonen***



8.11. Päivä lasten kanssa – kuinka tukea hyvinvointia opetus- ja kasvatustyössä?

Vauhdikkaat työpäivät vaihtuvine työnkuvineen. Millaista tukea sinä kaipaisit hyvinvointiisi työssäsi kasvattajana?
*Terveysliikunnan asiantuntija **Kalle Tenhunen**,
Lasten liikunnan asiantuntija **Marjukka Siponen***



22.11. "Pitäisi, mutta..." -syndrooman koodinpurku

Miten ottaa se ensimmäinen ja samalla tärkein askel oman hyvinvoinnin eteen? Entä, kun ei huvita?
*Terveysliikunnan asiantuntija **Reda Oulmane**,
Liikuntaneuvoja **Sohvi Brandt***



29.11. Jomottaako? Eron jumeista parilla minuutilla päivässä!

Kiristääkö päätä kesken työpäivän? Hartiat korvissa tai selkä kipeänä? Käänä ergonomia eduksesi!
*Terveysliikunnan asiantuntija **Riina Jänkälä**, OMT
fysioterapeutti ja Personal Trainer **Janne Säkkinen***

BUUSTI360 HYVINVOINTISTRIIMIT



Striimien esittämisajat ovat 14-14:30 keskiviikkoisin marraskuussa 2023. Striimeissä kysymyksiin vastaavat terveystiikunnan asiantuntijat yhdessä vieraiden kanssa. Vieraina eri alojen asiantuntijoita sekä aiheen kokemusasiantuntijoita.



Osallistu striimeihin nettisivuillamme www.buusti360.fi/palvelut/supersyky2023 Liittymisohjeet toimitetaan tilaajalle kaksi viikkoa ennen kutakin striimiä. Tallenteet ovat katsottavissa kaksi viikkoa lähetyksestä.



Striimikohtainen hinta määräytyy työyhteisön koon mukaan, hintoihin lisätään alv. 24 %:

alle 100 henkilön työyhteisö **50 €**
100-500 henkilön työyhteisö **100 €**
yli 500 henkilön työyhteisö **150 €**



Tilaamalla maksuttoman palveluesittelyn Buusti360-hyvinvointipalveluista, osallistut samalla hyvinvointistriimin arvontaan. Arvomme yhteensä 4 kappaletta striimejä.

Osallistumisaika arvontaan päättyy **15.10.2023**.

www.buusti360.fi/palvelut/supersyky2023





*Liikettä ja hyvinvointia
työyhteisöön*

SUPER SYKSY 2023

[www.buusti360.fi/palvelut/
supersyky2023](http://www.buusti360.fi/palvelut/supersyky2023)