

Työkykyä ja Osallisuutta
Ryhmävalmennus, Lahti
Viikko-ohjelma

vko 1

Tiistai

Aloituskerta

Keskiviikko

Osaamisen tunnistaminen,
lajikokeilu/pelailua

Torstai

Elämänlaatua liikkumalla,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta kuntosalilla

vko 2

Mielen hyvinvointi

Uni, lepo, palautuminen
lajikokeilu/pelailua

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu
liikuntaneuvonta kuntosalilla

vko 3

CV työpaja &
Digitaidot

Työhaastattelu & hissipuhe
lajikokeilu/pelailua

Arjen ergonomia,
liikuntaneuvonta kuntosalilla

vko 4

Työhakemustyöpaja

Itsetuntemus,
lajikokeilu/pelailua

Tulevaisuustyöpaja,
liikuntaneuvonta kuntosalilla

Muutokset mahdollisia.