

Työkykyä ja Osallisuutta
Ryhmävalmennus
Viikko-ohjelma

Maanantai

vko 1

Aloituskerta

vko 2

Digitaidot,
CV-työpaja

vko 3

Työhakemustyöpaja

vko 4

Mielen hyvinvointi

Tiistai
pienryhmät

Itsetuntemus, arvot,
osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu, hissipuhe
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Arjen ja talouden hallinta,
työhaastattelu,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Osaamisen tunnistaminen
ja sanoittaminen,
työelämätaidot,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Keskiviikko
pienryhmät

Itsetuntemus, arvot,
osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu, hissipuhe
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Arjen ja talouden hallinta,
työhaastattelu,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Osaamisen tunnistaminen
ja sanoittaminen,
työelämätaidot,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Torstai

Elämänlaatua liikkumalla,
lajikokeilu

Uni, lepo, palautuminen,
rentoutumishetki,
lajikokeilu

Arjen ergonomia,
lajikokeilu

Päätöskerta,
lajikokeilu/retki

Muutokset mahdollisia.