

Työkykyä ja Osallisuutta
Ryhmävalmennus, Lahti
Viikko-ohjelma

Maanantai

vko 1

Aloituskerta

vko 2

Digitaidot, CV

vko 3

Työhakemus

vko 4

Vierailu

Tiistai
pienryhmät

Osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu,
liikuntaneuvonta

Työhaastattelu,
arjen ja talouden hallinta,
liikuntaneuvonta

Itsetuntemus,
liikuntaneuvonta

Keskiviikko
pienryhmät

Osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu,
liikuntaneuvonta

Työhaastattelu,
arjen ja talouden hallinta,
liikuntaneuvonta

Itsetuntemus,
liikuntaneuvonta

Torstai

Elämänlaatua liikkumalla,
lajikokeilu

Lepo & palautuminen,
lajikokeilu

Arjen ergonomia,
lajikokeilu

Toivekerta

Muutokset mahdollisia.