

VARHAISKASVATTAJA, HYVINVOINTIA JA JAKSAMISTA TYÖPÄIVIISI

Varhaiskasvattajan työ on ainutlaatuista. Siinä ei varmasti eletä kahta samanlaista päivää. Samalla kun lasten kanssa touhuaminen, ilo ja nauru antavat paljon, intensiiviset päivät myös lisäävät psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kuormittumista. Työpäivän jälkeen olo voi olla aika loppuun niistetty. Miltä tuntuisivat uudet hyvinvointiasi lisäävät toimet ja rutiinit arjessa? Ratkaisujen ei tarvitse olla vaikeita eikä monimutkaisia, saatikka kalliita.

Uusi normipäivä -työpajasta keinoja liikkumisen, palautumisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tueksi

[Uusi normipäivä on työpaja](#), jonka avulla löydätte juuri teidän varhaiskasvatusyksikköönne sopivia keinoja lisätä työpäivään liikkumista, palautumista sekä sosiaalista hyvinvointia tukevia toimintatapoja.

Työpajan vetämiseen on kaksi tapaa

- Työpaja itse vedettynä: [Lataa työpajan vetäjän ohjeet tästä](#) sekä [lataa työpajan materiaalit tästä](#)
- Tilaa ulkopuolinen vetäjä työpajalle Kymenlaakson Liikunnasta (hinta 390€) [Lisätietoja ja yhteydenotto sähköisesti tästä](#) tai yhteydenotto suoraan

Lisätietoja ja varaa vetäjä

Lisätietoja

[Uusi normipäivä työpaja](#) - varhaiskasvatus

Varaa vetäjä

Sanna Saarinen

Terveysliikunnan kehittäjä

Työhyvinvoinnin ja henkilöstöliikunnan asiantuntija

p. 040 483 5405

sanna.saarinen@kymli.fi

Kymenlaakson Liikunta kymli.fi

Työhyvinvointipalvelut buusti360.fi

