

Ilmoittautuminen:

sanna.miettinen@treili.fi

- osallistujan nimi
- osallistujan yhteystiedot (sähköposti ja puhelinnumero)
- organisaatio
- työtehtävä
- laskutusosoite

YHTEYDENOTOT

Sanna Miettinen
Työhyvinvoinnin
ja organisaatiokäyttötymisen
asiantuntija
sanna.miettinen@treili.fi
p. 010 526 6030

STRESSINHALLINTAKOULUTUS

TAVOITE:

Koulutuksen tavoitteena on löytää keinoja työkykyä kuormittavien tekijöiden tunnistamiseen, niiden hallintaan ja ennaltaehkäisyyn.

KOHDERYHMÄ:

Koulutus on tarkoitettu kaikille työssäkäyville, jotka haluavat oppia tunnistamaan itsessään työn mukanaan tuomia stressaavia ajatuksia.

SISÄLTÖ:

- Teoriatietoa mm. stressistä, työkyvystä ja palautumisesta.
- Konkreettisia harjoituksia, jossa pysähdytään mm. tunnistamaan omia stressin varomerkkejä ja keinoja hallita niitä.
- Työskentely pohjautuu työnohjauksellisiin, vertaistuellisiin keskusteluihin ryhmässä, jonka vuoksi osallistujamäärä on rajoitettu.

Toteutus: pe 4.10., 25.10., 22.11. ja to 12.12.2019 klo 9.00-12.00
Mylly-auditorio Koulukatu 13B, Tampere

Hinta: 420€ + 24 %alv.

Viimeinen ilmoittautuminen 13.9.2019 mennessä.
Ilmainen peruutus 13.9.2019 mennessä, tämän jälkeen peruutusmaksu 50% + 24%alv/hlö, koulutus ei sisällä tarjoilua.

Koulutukseen otetaan max. 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kouluttajana:

Työhyvinvoinnin ja organisaatiokäyttötymisen asiantuntija Sanna Miettinen

Sanna Miettinen

Hallintotieteen kandidaatti (HK)
Työnohjaaja (STOry)
Psykiatrinen sairaanhoitaja

