



TYÖHYVINVOINTI JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN -KOULUTUS

PERJANTAI-LAUANTAI 24.–25.09.2021

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Moinsalmentie 1042, Savonlinna

Järjestäjät: OAJ:n Etelä-Savon alueyhdistys ry ja TJS

Koulutukseen on mahdollista osallistua myös etänä Anna Lohmanin luennolle lauantaina. Koulutuksen tavoitteena on parantaa osallistujan työhyvinvointia ja saada eväitä stressin hallintaan.

OHJELMA

Perjantai 24.09.2021

16.30–17.00	Majoittuminen, aloituskahvi/-tee ja suolainen kahvileipä	
17.00–17.45	Ajankohtaista alueella, työhyvinvointihankkeen esittely	J.F.
18.00–19.00	Ohjattua liikuntaa (Functional training) tai omatoimista liikuntaa	
19.00–20.30	Tanhuvaara Sport Spa	
21.00–	Illallinen	

Lauantai 25.09.2021

8.00–9.00	Aamiainen	
9.00–11.00	Työssä jaksaminen ja opettajan rooli	A.L.
11.00–11.30	Huoneiden luovutus	
11.30–13.00	Keho ja mieli stressin säätelyssä	A.L.
13.00–14.00	Lounas ja kotimatkalle tai	
14.00–	omatoimista liikuntaa Tanhuvaaran alueella / Tanhuvaara Sport Spa. Mahdollisuus myös osallistua Tanhuvaaran hyvinvointimessuille, mikäli ne järjestetään.	

J.F. = Jorma Flinkman, puheenjohtaja, OAJ Etelä-Savo

A.L. = Anna Lohman, työpsykologi (PsM), ekonomi (KTM)



Majoitus on kahden hengen huoneissa. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 40,00 (osallistuja maksaa suoraan hotellilla) ja toivomus siitä ilmoitetaan ilmoittautumislomakkeella.

Koulutus on osallistujille maksuton, peruuttamattomasta paikasta lähetetään lasku.

Matkat ovat omakustanteisia ja kimpakyytejä suositellaan.

Lähikoulutukseen voivat osallistua ne jäsenet, jotka eivät olleet mukana ensimmäisessä koulutuksessa Anttolanhovissa 09.-10.10.2020.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumislinkit aukeavat keskiviikkona 01.09.2021 klo 17.00.

ILMOITTAUTUMINEN:

OSALLISTUMINEN KOULUTUKSEEN TANHUVAARASSA PERJANTAINA JA LAUANTAINA 24.–25.09.2021

Pyydämme ilmoittautumiset torstaihin
09.09.2021 mennessä alla olevan linkin kautta:

<https://q.surveypal.com/Ilmoittautuminen-24.-25.09.21-Tanhuvaara>

Linkki sulkeutuu 09.09.2021 klo 24.00,
tai on auki siihen asti, kun koulutus on
tullut täyteen.

ILMOITTAUTUMINEN:

OSALLISTUMINEN KOULUTUKSEEN ETÄNÄ VAIN LAUANTAINA 25.09.2021

Pyydämme ilmoittautumiset keskiviikkoon
22.09.2021 mennessä alla olevan linkin kautta:

<https://q.surveypal.com/Ilmoittautuminen-etaosallistuminen-25.09.2021>

Linkki sulkeutuu keskiviikkona 22.09.2021
klo 24.00.

Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautu-
neille ennen tilaisuutta.

Jos linkki ei avaudu, kopioi se ja liitä selaimen osoiteriville.
Lomakkeella antamasi henkilötiedot tallennetaan yhdistyksen rekisteriin.
Tietosuojaseloste: www.oajetelasavo.fi/yhteystiedot

Sinut tervetulleeksi toivottaa

Teija Mustaparta

Koulutusjaoston puheenjohtaja
OAJ:n Etelä-Savon alueyhdistys ry
teija.mustaparta@sulkava.fi
040 910 6458

