



Voimavaroja työhön ja yhdistystoimintaan

5. – 6.2.2021,

Sahanlahti,

Lietvedentie 830, Puumala

Teemat

- *stressi ja kiireen hallinta*
- *omat voimavarat*
- *mindfulness*

Kouluttajana aluetoiminnan asiantuntija Johanna Söderlund

Perjantai 5.2.

17.00 – 17.15	Tervetuloa
17.15 – 18.00	Tilaisuuden avaus ja tavoitteet
18.00 – 19.00	Stressin anatomiaa ja kiireenhallintaa teoriassa
19.00 – 20.00	Yhteisiä harjoitteita
21.00	Illallinen

Lauantai 6.2.

08.00 – 09.00	Aamiainen
09.00 – 09.45	Virittäytyminen päivän aiheisiin
09.45 – 10.30	Yhteisiä harjoitteita
10.45 – 12.00	Yhteisiä harjoitteita
12.00 – 13.00	Huoneiden luovutus ja lounas
13.00 – 14.30	Yhteisiä harjoitteita
14.30 – 15.00	Loppukeskustelu ja yhteenveto ja päätöskahvit

Lisätietoja: Lisätietoja kurssin sisällöstä Johanna Söderlund
puh. 050 329 8977 tai johanna.soderlund@jhl.fi
Käytännön järjestelyistä vastaa Satu Joutsalainen
puh. 050 443 2164

JAKSAMISTA TYÖHÖN JA ARKEEN!