



## TYÖHYVINVOINTI

## Palautumisen avaimet

Työelämän vaatimusten, jatkuvien muutosten ja ympäröivien ärsykkeiden virta saattaa joskus tuntua musertavalta. Stressi pitkittyy, keho ja mieli käyvät ylikierroksilla eikä palautumista enää tapahdu. Koulutuksen aikana sinulla on mahdollisuus pysähtyä kuuntelemaan itseäsi, mitä sinulle kuuluu juuri nyt? Löydät uusia ja tuttuja, ehkä unohtuneitakin palautumisen keinoja. Koulutus toimii palautumista edistävänä jo ihan sellaisenaan, koska alustusten lisäksi ohjelmassa on monenlaisia kaikille sopivia kevyitä harjoituksia ja pohdintaa stressinhallinnasta, resilienssistä ja palautumisesta sekä keskittymisestä, läsnäolon taidosta ja rentoutumisesta. Koulutuksen jälkeen osaat hyödyntää ja viedä taidot osaksi arkeasi.

### Kohderyhmä

Koulutus sopii kaikille, jotka haluavat pysähtyä hetkeksi oman hyvinvoinnin äärelle ja hakea uusia ajatuksia palautumiseen. Koulutus sopii erityisesti kiireistä arkea eläville tai heille, jotka haluavat parantaa keskittymiskykyä ja läsnäolon taitoja.

### Ajankohta ja paikka

19.4.2023 klo 12-16  
Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopion kampus,  
Microkatu 1, 70201 Kuopio

### Sisältö

- Stressin ja palautumisen tarpeen tunnistaminen lähtökohtana stressinhallinnalle
- Palautumistaidoilla parempaa resilienssiä eli kykyä sopeutua helposti muutoksiin ja toipua vastoinkäymisistä
- Palautumisen keinoja työ- ja vapaa-aikaan
- Mikä syö keskittymiskykyäni? Ja mitä voin tehdä?
- Tietoisella läsnäololla laadukkaampaan elämään
- Helppoja ja konkreettisia harjoituksia läsnäoloon ja rentoutumiseen kehon liikkeiden, tietoisien hengityksen ja pohdintatehtävien kautta

### Kouluttajat

Päivi Tikkanen, erityisasiantuntija,  
Savonia-ammattikorkeakoulu

### Ilmoittautuminen ja hinta

95 € + ALV 24 % / osallistuja  
Ilmoittautuminen 29.3.2023 mennessä  
[www.savonia.fi/taydennys](http://www.savonia.fi/taydennys)

### Lisätietoja

Marjut Hentunen, puh. 044 785 6420  
taydennyskoulutus@savonia.fi

HUOM: Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen tapahtuvasta perumisesta tai peruuttamatta jättämisestä laskutetaan koko koulutuksen hinta. Sairastapauksessa laskutettuja eriä ei palauteta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa. Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutus toteutetaan, jos on riittävä määrä osallistujia, tieto toteutuksesta lähetetään sähköpostitse kaksi viikkoa ennen koulutusta.

