

Opin ja  
verkostoidun

## Työt tärkeysjärjestykseen, ajankäyttö haltuun. Voi hyvin työssä!

### Tule mukaan Kuhmoisissa ti 25.4. starttaavaan pienyritysten työhyvinvointiryhmään.

Selvitetään yhdessä, mitkä tekijät kuormittavat ja mitkä tarjoavat vastapainoa työlle ja otetaan askeleita kohti tasapainoista, hyvinvointia tukevaa arkea. Koulutus sisältää Firstbeat Hyvinvointianalyysin. **Vielä ehdit – Ilmoittaudu pe 21.4. klo 10 mennessä!**

#### Ryhmässä:

- kehitetään työtehtävien suoritusjärjestystä ja ajankäytön hallintaa
- kartoitetaan osaamistarpeita, tunnistetaan ja otetaan käyttöön voimavarat
- pureudutaan ryhmän valitsemiin muutostarpeisiin, esimerkiksi riittävä uni, stressinhallinta, muutosvalmiuden kehittäminen, hyvinvointia tukeva liikunta ja ruokailu, työergonomia, sosiaaliset suhteet ja työstetään **henkilökohtainen suunnitelma** itselle tärkeiden muutosten toteuttamiseksi

**Firstbeat Hyvinvointianalyysistä** eli sykevälimittauksesta saat kouluttajan henkilökohtaisen palautteen ja yksilöllistä tietoa oman arkesi kuormittavista ja palauttavista tekijöistä. Hyödynnä mahtava etu – mittauksen hinta erikseen ostettuna noin 125-175 €!

#### Kenelle?

Keski-Suomen maaseutualueen mikro- ja pienyritysten yrittäjille ja työntekijöille sekä maaseudulla yritystoiminnan aloittamista suunnitteleville henkilöille, ei toimialarajauksia. Maaseuduksi on määritelty koko Keski-Suomi pois lukien Jyväskylän keskusta-alue ja suurimmat kaupunginosat.

#### Hinta

**Koulutuksen hinta on 125,00 €/hlö.**

Hintaan sisältyy viisi ryhmätapaamista kouluttajien johdolla, kouluttajien palaute itsenäisestä työskentelystä, tuki henkilökohtaisen suunnitelman työstämiseen, Firstbeat-mittaus (3 vrk) ja kouluttajan henkilökohtainen palaute mittauksesta sekä kahvitarjoilu.

## Koulutuspäivät ja ilmoittautuminen

Koulutus sisältää **viisi tapaamista** (kesto 3 x 3,5 tuntia, 2 x 5 tuntia/tapaaminen). Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan joustavasti seuraavien koulutuspäivien ajankohdat ja paikat. Tavoitteena on tavata noin 3 viikon välein. Tarvittaessa voidaan pitää kesätauko ja jatkaa koulutusta syksyllä.

### Aloitustapaaminen Kuhmoisissa

*Tiistai 25.4.2017 klo 12.00–15.30, Kuhmoisten kunnanvirasto, valtuustosali, Toritie 34 A, 17800 Kuhmoinen*

Ilmoittautuminen **pe 21.4. klo 10** mennessä:

[www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/pienyrittysten-tyohyvinvointiryhma-kuhmoinen](http://www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/pienyrittysten-tyohyvinvointiryhma-kuhmoinen)

## Lisätiedot

Niina Rantakari, niina.rantakari@jamk.fi, p. 040 621 3186

## Kouluttajat

Pääkouluttajina toimivat YTL, yliopettaja Juha Timonen Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketoimintayksiköstä ja TtM, työfysioterapeutti Minna Haapakoski Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksiköstä. Ryhmän aihetoiveista riippuen kutsutaan kouluttajiksi myös muita asiantuntijoita.

## Järjestäjä

Koulutuksen järjestää JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kilpailukykyinen keski-suomalainen maaseutu - koulutushanke (KIKE). Hanke saa rahoitusta Keski-Suomen ELY-keskukselta Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta.

## Koulutuksen laajuus ja itsenäinen työskentely

Koulutus on ryhmässä tapahtuvaa monimuotokoulutusta sisältäen viisi tapaamista ja itsenäistä työskentelyä. Hankkeen rahoitus edellyttää, että osallistuja on mukana vähintään 15 tunnin koulutuskokonaisuudessa.

KIKE-hankkeen koulutukset täyttävät rahoituksen edellyttämän vähimmäistuntimäärän. Pienyritysten työhyvinvointiryhmän koulutuskokonaisuuden laajuus on 35 tuntia, josta tapaamisia on 19 tuntia.