

Opin ja
verkostoidun

Työt tärkeysjärjestykseen, ajankäyttö haltuun. Voi hyvin työssä!

Tule mukaan pienyritysten työhyvinvointiryhmään. Selvitetään yhdessä, mitkä tekijät kuormittavat ja mitkä tarjoavat vastapainoa työlle ja otetaan askeleita kohti tasapainoista, hyvinvointia tukevaa arkea. Koulutus sisältää Firstbeat Hyvinvointianalyysin.

Seuraavat ryhmät käynnistyvät **ti 11.4. Jämsässä** ja **25.4. Kuhmoisissa**. Tervetuloa!

Ryhmissä:

- 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.

Keväällä starttaa kaksi ryhmää: **ti 11.4. Jämsässä** ja **ti 25.4. Kuhmoisissa**.

Jämsän seutu

Tiistai 11.4.2017 klo 9.00–12.30, Uusi-Yijälän tila & Ravintola Patapirtti, Jyväskylän tie 848, 42100 Jämsä

Ilmoittautuminen **ke 5.4.** mennessä:

www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/pienyriyten-tyohyvinvointiryhma-jamsa

Kuhmoisten seutu

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

Ilmoittautuminen **ma 17.4.** mennessä:

www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/pienyriyten-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 aiheoiveista riippuen kutsutaan kouluttajiksi myös muita asiantuntijoita.

Järjestäjä

Koulutuksen järjestää JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kilpailukykyinen keskisuomalainen 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.