

Työt tärkeysjärjestykseen, ajankäyttö haltuun. Voi hyvin työssä!

Tule mukaan **pienyritysten työhyvinvointiryhmään**, jossa otetaan askeleita kohti tasapainoista, hyvinvointia tukevaa arkea. Koulutuksen sisältö räätälöidään vastaamaan ryhmän tarpeita ja toiveita. Kuormittavien ja palauttavien tekijöiden tunnistamiseen saat apua **Firstbeat Hyvinvointianalyysistä**.

Valitse itsellesi sopivin aloituspäivä ja paikka. Jatko sovitaan joustavasti yhdessä.

- Hankasalmi: torstai 2.11.
- Kuhmoinen: keskiviikko 8.11.
- Laukaa: tiistai 14.11.
- Korpilahti-Jämsänkoski: keskiviikko 15.11.

Huom! Voit valita myös aloitustapaamisen kellonajan: klo 11.30-14.00 tai 14.30-17.00.

Työhyvinvointiryhmissä...

- Kehitetään työtehtävien suoritusjärjestystä ja ajankäytön hallintaa
- Kartoitetaan osaamistarpeita, tunnistetaan ja otetaan käyttöön voimavarat
- Pureudutaan ryhmän valitsemiin muutostarpeisiin, esimerkiksi riittävä uni, hyvinvointia tukeva liikunta ja ruokailu, stressi ja mielen hyvinvointi, muutosvalmius, työergonomia, sosiaaliset suhteet

Firstbeat Hyvinvointianalyysi eli sykevälimittaus

Saat kolmen vuorokauden mittauksesta tietoa unen laadusta sekä arjen kuormittavista ja palauttavista tekijöistä. Selkeät neuvot mittauksen suorittamiseen ja henkilökohtaisen palautteen tuloksista antaa kouluttajamme työfysioterapeutti Minna Haapakoski.

Maatalousyrittäjille ja muille maaseutualueen pienyrityksille

Koulutukseen voivat osallistua Keski-Suomen maaseutualueen maatalousyrittäjät, mikro- ja pienyritysten yrittäjät ja työntekijät sekä maaseudulla yritystoiminnan aloittamista suunnittelevat henkilöt.

Yritysten toimialaa ei ole rajoitettu. Maaseutualueeksi määritellään koko Keski-Suomi pois lukien Jyväskylän keskusta-alue ja suurimmat kaupunginosat.

Terveisiä kevään ryhmistä

”Tuli oikeaan saumaan. Nyt on paljon parempi tilanne kuin aloittaessa. On ollut hengähdystauko, joka on antanut paljon. Vertaisryhmä on tärkeä.” ”On saanut keinoja rytmittää omaa työtä.”

”Hyvät alustukset, paljon aikaa keskustelulle, hyviä kysymyksiä valmentajilta/haastamista, paljon ajattelemisen aihetta. Todella hyvin huomioitu ryhmän toiveet käsiteltäville asioille.”

Hinta

Hinta: 135,00 €/hlö. Sisältää viisi ryhmätapaamista kouluttajien johdolla, kouluttajien tuen muutoksiin ja palautteen itsenäisestä työskentelystä, viimeisen tapaamisen aktiviteetin, Firstbeat-mittauksen ja palautteen mittauksesta sekä kahvitarjoilun.

Koulutuspäivät ja ilmoittautuminen

Koulutuspäivien kestot: 1 x 2,5 tuntia, 3 x 4 tuntia, 1 x 5,5 tuntia. Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan joustavasti seuraavien koulutuspäivien ajankohdat ja paikat. Tavoitteena on kokoontua noin kolmen viikon välein. Kiireiset sesongit huomioidaan aikataulutuksessa.

Valitse itsellesi sopivin aloituspäivä, -kellonaika ja paikkakunta. Aloituspäivänä yhteiset kahvit nautitaan klo 14.00–14.30. Tarkka aloituspaikka ilmoitetaan osallistujille mahdollisimman pian.

Hankasalmi: Koulutuksen aloitus **to 2.11.2017** klo 11.30–14.00 **tai** klo 14.30–17.00

Ilmoittautuminen **to 26.10.** mennessä: www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/thv-ryhman-startti-hankasalmi

Kuhmoinen: Koulutuksen aloitus **ke 8.11.2017** klo 11.30–14.00 **tai** klo 14.30–17.00

Ilmoittautuminen **ke 1.11.** mennessä: www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/thv-ryhman-startti-kuhmainen

Laukaa: Koulutuksen aloitus **ti 14.11.2017** klo 11.30–14.00 **tai** klo 14.30–17.00

Ilmoittautuminen **ti 7.11.** mennessä: www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/thv-ryhman-startti-laukaa

Korpilahti-Jämsänkoski: Koulutuksen aloitus **ke 15.11.2017** klo 11.30–14.00 **tai** klo 14.30–17.00

Ilmoittautuminen **ke 8.11.** mennessä: www.aitomaaseutu.fi/tapahtuma/thv-ryhman-startti-korpilahti-jkoski

Ota yhteyttä – kerron mielelläni lisää

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

www.aitomaaseutu.fi/hankkeet/kikehanke

www.facebook.com/kikehanke

Kouluttajat ja järjestäjä

Pääkouluttajat: yliopettaja, YTL Juha Timonen Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketoimintayksiköstä ja lehtori, työfysioterapeutti, TtM Minna Haapakoski Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksiköstä.

Ryhmän aiheoiveista riippuen kutsutaan kouluttajiksi myös muita asiantuntijoita.

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