

Hyvinvointia huhtikuussa -tapahtumapäivät

- Ke 12.4. klo 17.15 Tunnista liikkujatyypiksi -luento
- Ke 19.4. klo 17.15 Hyvän mielen hetki -luento
- La 22.4. klo 9.00 Hyvinvointipäivä Hyvinkäällä

Tarjolla monipuolinen kattaus hyvinvointia juuri Sinulle OAJ-PKS:n jäsen!



Ke 12.4.2023 klo 17.15-18.15: Tunnista liikkujatyypiksi - löydä voimavarasi
Oman Liikkujatyypin tunnistaminen auttaa sinua ymmärtämään itseäsi opettajana. Mikä on sinulle työssäsi tärkeää ja mitkä asiat puolestaan kuormittavat? Webinaarissa perehdyt Liikkujatyypiksi ja saat konkreettisia vinkkejä oman hyvinvointisi ja jaksamisen tueksi. Teams-luento, jokainen omalta koneelta. Luennoitsija Jaana Kari.

Ke 19.4.2023 klo 17.15-18.15: Hyvän mielen hetki -hyvinvoinnin avaimia arkeen
Miten edistät sisäistä motivaatiotasi ja hyödynnät psykologiset voimavarasi? Miten vähennät stressiä ja lisäät energiaa arkeesi? Webinaarissa pureudutaan käytännön toimintamalleihin, joilla vahvistetaan itselle tärkeiden asioiden merkityksellisyyttä. Teams-luento, jokainen omalta koneelta. Luennoitsija Jaana Kari.

La 22.4.2023 klo 9.00-17.00: Hyvinvointipäivä Hyvinkäällä, hotelli Sveitsi

Klo 9.00 Yhteiskuljetus Hyvinkäälle
Klo 10.00 Tervetuloa Hyvinvointi-päivään, hotelli Sveitsi
Klo 11.00 Ryhmä A: Mindfulness, Susanna Ahvalo
Ryhmä B: Porrastreenit, Sari Turunen

Klo 12.00 Aktiviteettien vaihto

Klo 12.15 Ryhmä B: Mindfulness, Susanna Ahvalo
Ryhmä A: Porrastreenit, Sari Turunen

Klo 13.15 Buffetlounas hotelli Sveitsi

Klo 14.30 Sveitsin uimala / kuntosali (etukäteisvalinnan mukaisesti)
Klo 14.45 Ohjattu vesijumppa/ omatoiminen harjoittelu / vesiliikunta
Klo 16.00 Yhteiskuljetus Helsinkiin



Hinta vain 15 €!

Sisältää kolmen tapahtuman ohjelman, livepäivän yhteiskuljetuksen Helsinki-Hyvinkää-Helsinki sekä runsaan buffetlounaan ja aamukahvit hotelli Sveitsissä.

Kouluttajat

Jaana Kari (LitT) on hyvinvoinnin ja liikunnan inspiroiva ammattilainen. Hän on opettaja, liikunnankokemuksellisuuden tutkija ja kouluttaja, joka ymmärtää hyvinvoinnin moninaisuuden ja opetusalan haasteet.

Susanna Ahvalo on luokanopettaja sekä aikuisten lasten ja nuorten mindfulness-ohjaaja.

Sari Turunen on liikunta-asiantuntija, joka innostaa iloisella ohjaustyyllillään jokaista löytämään oman tapansa liikkua.

Lisätietoja: Koululiikuntaliitto, Sari Turunen, sari.turunen@kll.fi tai p. 044 713 0821.

Ilmoittaudu mukaan maaliskuun 2023 aikana
<https://oajpks.fi/tapahtumat-kauppa/>

Tule voimaan hyvin kanssamme!

