

Tuottavuuden ja
työhyvinvoinnin
kehittäminen
Koillismaalla - hanke

Hyvinvointiryhmät alkavat!

Hyvän palautumisen ja unen lähteet

Aikataulu: tiistaisin 18.5. – 15.6. klo 17.30-19.30, viikon välein viisi kertaa

Toteutus: Teamsissa, joten voit osallistua parhaaksi katsomastasi rauhallisesta paikasta

Ryhmän ohjaa *Riikka Vääräniemi-Käsmä / Rakkaudella Riikka*

Ilmoittautuminen anita.saarela-myllyla@ksak.fi viimeistään 12.5.

Jokainen ryhmäkerta koostuu toiminnallisesta ja keskusteleavasta osuudesta, jonka jälkeen teemme joko rentoutus- tai mindfulnessharjoituksen.

1. kerta: Tutustuminen, Oma arki, palautuminen ja uni + mindfulnessharjoitus, kotitehtävä: oman ajankäytön havainnointi
2. kerta: Millaisessa tunneilmastossa vietän aikaani ja mihin energia valuu + hyväksymisharjoitus, kotitehtävä: oman vireyden havainnointi
3. kerta: Palautumisen ”vaaran paikat” + mindfulnessharjoitus, kotitehtävä: palautumisen vaaran paikkojen havainnointi
4. kerta: Rentoa nukkumista, suggestioiden voima + rentoutusharjoitus, kotitehtävä: omien suggestioiden havainnointi
5. kerta: Kuormittavuuden vastavoimat + mindfulnessharjoitus, jatkotehtävä: konkreettinen suunnitelma miten tuen omaa palautumista tulevaisuudessa

Olet lämpimästi tervetullut mukaan 😊

Ryhmän max koko on 10 henkilöä.

Osallistuminen on ilmaista.