

Vähän erilainen työhyvinvointipäivä

Yhteistyössä Lempäälän Yrittäjien hyvinvointi- ja valmennusammattilaiset

Vähän erilainen tyhypäivä

ONGELMA

- Ideat alkaa jo loppua, mitä työhyvinvointipäivänä voisi tehdä
- On kokeiltu cartingit, värikuulasodat ja kaikki muut perinteiset
- Miten ja missä sitä tyhypäivää voisi tänä vuonna viettää?

RATKAISU

Anna meidän järjestää työporukallenne vähän erilainen työhyvinvointipäivä, josta jokainen lähtee keho ja mieli virkistyneenä, ja josta jokainen saa itselleen kehon ja mielen hyvinvointia ylläpitäviä työkaluja mukaansa.

Esimerkkiohjelma

yksipäiväiseen tyhypsävään

KEHONHUOLTO (kesto 1-2 tuntia)

- kevyttä Footbic- jalkateräjumppaa ja tutustuminen SPS-metodiin (Spiraalistabilisaatio selän hyvinvoinnille)
- Method Putkisto kasvokoulu;
harjoitteita kasvoille sekä niska- ja hartiasseudulle. Saat vinkkejä myös työpäivän aikana tehtäviin rentouttaviin harjoitteisiin.

MIELENHUOLTO (kesto 2 tuntia)

- Life coach ryhmävalmennus, joka räätälöidään aina asiakkaan toiveen mukaan. Teemoina voi olla esim. oman näköinen elämä, työssäviihtyvyys ja -jaksaminen, vuorovaikutus ja asiakkaan kohtaaminen tms.

Esimerkkiohjelma

kaksipäiväiseen tyhypsävään

EDELLISEN SIVUN AKTIVITEETTIENTEN LISÄKSI:

YHDESSÄ TEKEMISTÄ (kesto 1-2 tuntia)

- Kädentaidon workshop
- Käsillä tekeminen rentouttaa ja virkistää, saa ajatuksia uusille urille.
- Meneillään olevaan vuodenaikaan sopiva kädentaidon workshop, jossa voidaan vaikka veistää kaarnasta koruja, sitoa pieni kranssi, kokeilla sorminäppäryyttä minikimpun tekemisessä tai tehdä sammalpalloja.

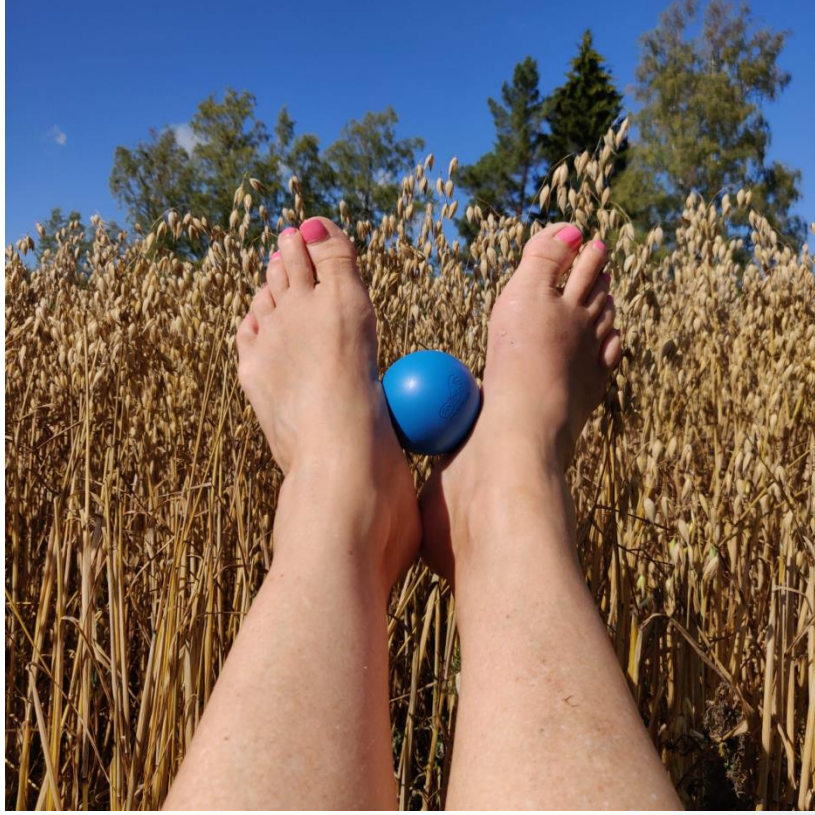
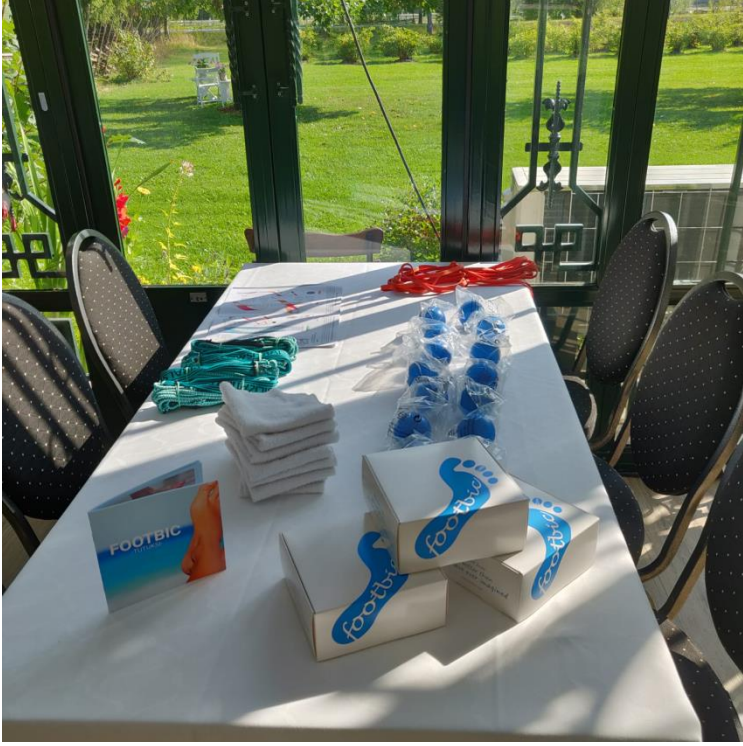
MIELENHUOLTO (kesto 2,5 tuntia)

- Aarrekartta-workshop, jossa teemoina esim:
Mitä minä haluan elämäni lisää?
Meidän näköinen työpaikka
- Aarrekartta, joka tunnetaan myös nimellä tavoitekartta tai vision board, on voimakas työkalu, jolla voidaan kirkastaa ja selkeyttää toiveita ja tavoitetilaa.

KEHONHUOLTO

Method Putkisto, Footbic ja SPS

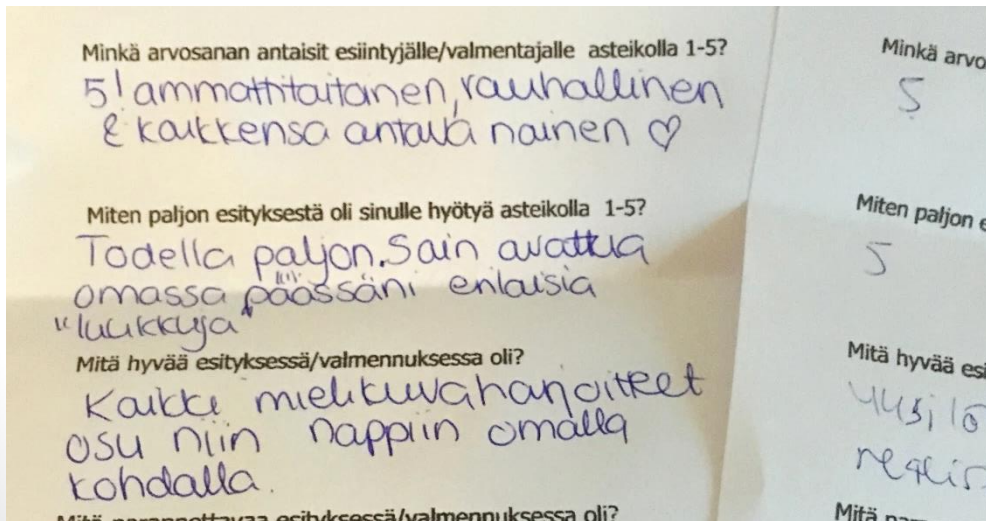
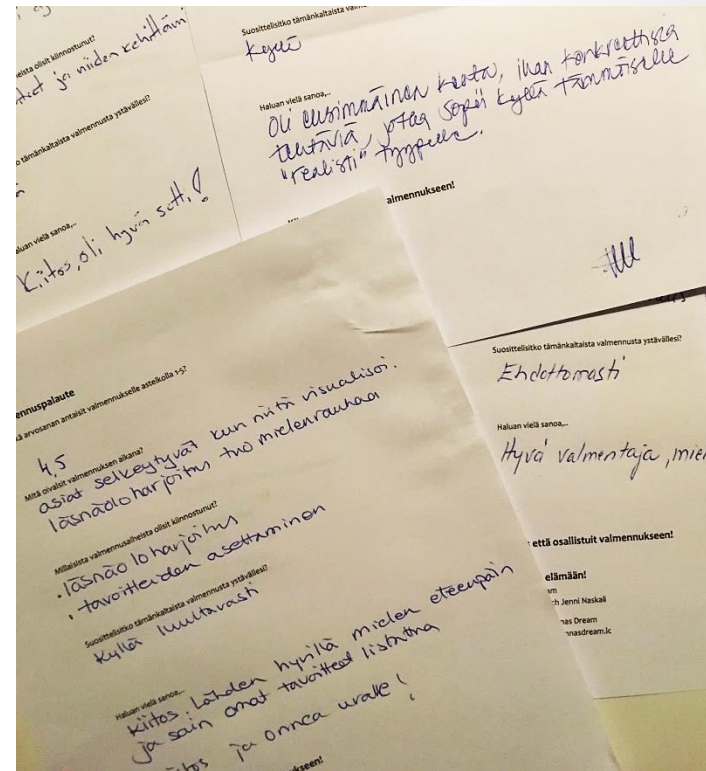
- **Method Putkisto** on syvävenytys- ja kehonhallintatekniikka, jonka avulla voit kohentaa ryhtiäsi, saavuttaa liikkeisiisi kauneutta ja uljautta sekä samalla vahvistaa ja hoitaa kehoasi. Lisäksi ohjelma opettaa käyttäjälleen oman kehon tuntemusta.
- **Footbic** on helppo ja tehokas kuntoutusohjelma, jossa treenataan pehmeillä Footbic-palloilla jalkaterien ja sitä kautta koko kehon toimintakykyä.
- **Spiraalistabilaatio**, SPS on kehonhallinta- ja terapiamenetelmä. Se on osoittautunut tehokkaaksi erilaisten selkäkipujen ja -sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä selän toiminnallisuuden parantamisessa. Metodin yhtenä päätavoitteena on koko kehon hallittu, optimaalinen liikesuoritus spiraalimaisten lihasketjujen aktivoimisen avulla niin jokapäiväisessä kävelyssä ja liikkumisessa kuin erilaisissa urheilusuorituksissa.



MIELENHUOLTO

Life coach valmennus

- **Ratkaisukeskeinen valmennus**, Life coaching, on käytännöllistä ja tulevaisuuteen suuntautuvaa, ratkaisuihin keskittyvää valmennusta.
- Valmennus auttaa asiakasta nauttimaan enemmän tämän hetkisestä elämästä ja löytämään omat tavoitteensa työssä, elämässä ja ihmissuhteissa.
- Valmennuksessa hyödynnetään ratkaisukeskeisyyttä, positiivista psykologiaa sekä kognitiivista käyttäytymistiedettä.
- **Valmennuksen tavoitteet**: itsensä johtamisen taidot kehittyvät, itsetuntemus ja omat vahvuudet selkiytyvät, ajatukset selkiytyvät ja tavoitteet kirkastuvat, arvostuksen tunne, motivaatio ja sitoutuminen kasvavat, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, fokuksien myötä myös tuottavuus kasvaa
- Valmennus käynnistää ajatusprosessin, jonka myötä jokainen oivaltaa, mitkä asiat ovat minusta itsestäni kiinni ja miten minä itse voin vaikuttaa asioihin.



YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Kädentaito-workshop

- Kun kädet tekevät muutakin kuin takovat näppäimistöä, aivot saavat stressiä lievittävän ja suorituskykyä parantavan lepo hetken.
- Käsillä tekeminen rentouttaa ja virkistää, ja saa ajatuksia uusille urille.
- **Kädentaitojen workshop** sopeutetaan meneillään olevaan sesonkiin ja vuodenaikaan.
- Workshopin kesto n. 1-2 tuntia, valitusta aiheesta ja osallistujamäärästä riippuen.
- Esimerkkejä workshop-aiheista:
 - veistetään kaarnasta koruja
 - sidotaan tuoksuvista vihreistä pieni herkkä kranssi
 - kokeillaan sorminäppäryyttä minikimpun tekemisessä
 - tehdään sammalpalloja



YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Työhyvinvointipäivässä mukana

- **Armi Lundan, Vilmankämmen Oy**

- Armi on pitkän linjan hyvinvointialan ammattilainen ja edelläkävijä, jonka palveluiden avulla jo yli 10000 ihmistä on tutustunut niin pilatekseen, Method Putkistoon kuin muihinkin hyvinvointia lisääviin kehollisiin harjoituksiin.

- **Jenni Naskali, Jennas Dream**

- Jenni on innostava, kannustava LCF Life coach ja kouluttaja, joka uskoo, että meillä kaikilla on mahdollisuus löytää tasapainoa ja onnellisuutta elämäämme, niin työssä kuin kotonakin, kunhan pysähdymme välillä kysymään itseltämme: ”Mitä mulle kuuluu?”

- **Riikka Valkeamäki, KukkaHuone Rönsy**

- Riikka on luonnonmateriaaleista innostuva kädentaitojen ohjaaja ja floristi, jonka rauhallisessa ja kannustavassa ohjauksessa onnistut aina.

Missä tyhypäivä järjestetään?

- Yhteistyökumppanimme Lempäälän alueella toimii kaunis ja idyllinen Vaihmalan hovi
- Vaihmalan hovi tarjoaa viihtyisän majoitusmahdollisuuden ja herkulliset ruoat tyhypäivien ajaksi
- Mahdolliset tilavuokrat sekä ruokailut sovitaan aina erikseen Vaihmalan hovin kanssa
- Anna meidän auttaa tässäkin!
Kerro meille toiveesi tyhypäivän suhteen, niin huolehdimme asian kuntoon Vaihmalan hovin yhteyshenkilön kanssa
- Asiakkaan toiveesta tyhypäivä voidaan järjestää myös toisessa kohteessa Pirkanmaalla.

Mitä tapahtuisi työssäviihtyvyydelle jos..

- ..henkilöstö puhaltaisi yhteen hiileen?
- ..jokainen voisi paremmin yksilönä ja työyhteisön jäsenenä?
- ..työpaikalla vallitsisi luottamuksen ilmapiiri?
- ..sairauspoissaoloja olisi vähemmän?

Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä myönteinen yhteys yritysten tulospittareihin kuten tuottavuuteen, voittoon, asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin. (Työterveyslaitos)

Investointi

- **Method Putkisto, SPS tai Footbic, Armi Lundan**
250€ + alv 10% /tunti
- **LCF Life coach valmennus, Jenni Naskali**
Ryhmävalmennus asiakkaan teemalla tai Aarrekarttaworkshop
180€ + alv 24% /tunti
- **Kädentaitoworkshop, Riikka Valkeamäki**
100€ + alv 24% /tunti

Hinnat alkaen-hintoja, osallistujamäärästä ja materiaalikustannuksista riippuen.

Hinnat sisältävät suunnittelun, toteutuksen sekä matkakulut Pirkanmaalla. Tarvittaessa tilavuokra tai tarjoilut sovitaan ja veloitetaan erikseen.

Kysy lisää!

Jenni Naskali

Tmi Jennas Dream

puh. 044 5780 401

jennasdream.lc@gmail.com

IG & FB: @jennasdream.lc

Armi Lundan

Vilmankämmen Oy

puh. 010 835 6500

armi.lundan@vilmankammen.fi