



VIRKISTY, YRITTÄJÄ!

Tule aamukahville ja anna työhyvinvoinnin raikkaiden tuulien puhaltaa!

PAIKKA: XLab, Kirkkokatu 20, Kotka

AIKA: klo 8–10 (aamukahvit 8.00–8.30, alustus 8.30–9.00, keskustelu ja työpaja 9.00–10.00)

Päivän teeman asiantuntija päivystää Xlabissa alustuksensa jälkeen kello 10-12. Voit tulla keskustelemaan, kysymään tai hakemaan sparrausta työhyvinvointisuunnitelmaan.

KESKIVIIKKO 13.3.2019 VOI HYVIN, YRITTÄJÄ!

- Erityisasiantuntija Kristina Ruuskanen, Työterveyslaitos
- yrittäjän monipuolinen työhyvinvointi
 - oman työhyvinvointitalon rakentaminen
 - malleja riskien kartoitukseen, henkilökohtaisen jaksamisen riskit

TIISTAI 26.3.2019 PALAUDU, YRITTÄJÄ!

- Vanhempi konsultti, psykologi Anna Tienhaara, Työterveyslaitos
- stressi ja palautumiskyky, voimaantuminen, työkunnon, kuormituksen ja palautumisen arviointi
 - oman stressin merkit, keinot, yhteinen keskustelu, palautuminen, mikrotauot, kognitiivinen ergonomia

TIISTAI 9.4.2019 TEE TULOSTA TYÖHYVINVOINNILLA, YRITTÄJÄ!

- Lehtori, KTM Pia Kaari ja projektipäällikkö Anja Härkönen, Xamk
- työhyvinvoinnin merkitys kassavirtaan
 - henkilöstötuottavuudella tulosta

TIISTAI 7.5.2019 JOHDA JA VIESTI INNOSTAVASTI, YRITTÄJÄ!

- Lehtori, KTM Pia Kaari ja työhyvinvointiasiantuntija Arja Hämäläinen, Xamk
- esimiestyön merkitys alaisten työkyvyille ja työhyvinvoinnille
 - palautteenanto, keskustelut ja viestintä työhyvinvointia luomassa

TIISTAI 4.6.2019 HYÖDYNNÄ TYÖTERVEYSHUOLTOA, YRITTÄJÄ!

- Erityisasiantuntija Kristina Ruuskanen, Työterveyslaitos
- yrittäjän ja yrityksen työterveyshuolto

LISÄTIEDOT:

Anja Härkönen
projektipäällikkö
044 702 8273
anja.harkonen@xamk.fi

Tilaisuudet ovat maksuttomia.
www.xamk.fi/voihyvinvointi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

 Työterveyslaitos



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu