



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Närings-, trafik- och miljöcentralen
Centre for Economic Development, Transport
and the Environment



Työhyvinvoinnin aamu-
ja iltapäiväkahvit 2021



Hyvä työelämä
Etelä-Savossa

Työhyvinvoinnin etäjoulukahvit viiden tähden verkostoissa: Palaudu ja laskeudu lempeästi jouluun

Pe 10.12.2021 klo 8:05 – 10:00

Ilmoittaudu ennen 8.12.:

<https://link.webropolsurveys.com/S/91B24EF387373127>

Sisältö

Kuinka jokainen voi itse tukea omaa palautumista, rentoutumista ja hyvinvointia?

Verkostolainen:
Mitä sinulle kuuluu?

Laskeudumme lempeästi joulun ajan tunnelmiin.



Palautumistaidot ovat tärkeitä itsehoitamisen taitoja ja niiden merkitys tässä ajassa korostuu erityisesti. Ihminen ei ole kone vaan inhimillinen ja tarvitsee lepoa tasapainottuakseen.

Eeva Ojalehto

Life Coach, työyhteisövalmentaja,
mindfulness-ohjaaja, CFM