



Opi vahvistamaan hyvinvointiasi, vuorovaikuttamaan paremmin ja toimimaan turvallisemmin

Miten sinä voit vaikuttaa turvalliseen ilmapiiriin? Miten kehität omaa toimintakykyäsi? Mitkä ovat työyhteisön vahvuudet? Ota haltuun vuorovaikutus-, itsearviointi- ja ryhmätaidot!

"Hyvinvointi syntyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Siksi on tärkeää oppia tekemään itsearviointia. Ajan henki on sellainen, että mieltä kuormitetaan monissa tilanteissa. Tästä syystä hyvinvointitaidot ovat tärkeitä – ihan jokaiselle."

AIRI PALOSAARI

Hyvinvointitaidot-kurssikokonaisuus



▶ Kenelle?

Aikuisille, jotka haluavat kohentaa ja päivittää hyvinvointitaitojaan!

Koulutuksia järjestävät kansanopistot eri puolilla Suomea.

HYVINVOINTITAIIDOT

- Olen tietoinen vuorovaikuttaja
- Toimin ryhmässä kunnioittavasti
- Edistän moninaisuutta yhteisössä
- Ohjaan omaa toimintaani
- Vahvistan omaa hyvinvointiani
- Edistän turvallisuutta
- Toimin vastuullisena työyhteisön jäsenenä

Joustava opintojen suoritustapa sopii erilaisiin elämäntilanteisiin. Hyödyllisten taitojen hankkiminen on nyt helppoa ja innostavaa!

Kurssit voi suorittaa erikseen tai laajempina kokonaisuuksina. Jokaisesta kurssista saa yhden opintopisteen.

Lisäksi voit saada digitaalisen osaamismerkkin ja suoritusmerkinnän Omaan Opintopolkuun.



▶ Kansanopistot

HYVINVOINTITAITOKOULUTUKSET



Hyödyllistä osaamista aikuisille

Opi uutta, täydennä taitojasi ja päivitä tietojasi käteville kursseilla!

Fiksut kurssikokonaisuudet ovat helppo tapa kohentaa aikuisten digi-, kestävyys- ja hyvinvointitaitoja.

"Näitä taitoja tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa! Digi-, kestävyys- ja hyvinvointitaidot ovat aikuisten perustaitoja, joita vaaditaan niin työelämässä, opinnoissa kuin jokaisen omassa arjessa", sanoo koordinaattori **Anni Henricson** Suomen Kansanopistoyhdistyksestä.

DIGITAIIDOT KESTÄVYYSTAIIDOT HYVINVOINTITAIIDOT

Kurssit voi suorittaa erikseen tai laajempina kokonaisuuksina. Jokaisesta kurssista saa yhden opintopisteen. Lisäksi voit saada digitaalisen osaamismerkkin ja suoritusmerkinnän Omaan Opintopolkuun.

Koulutuksia järjestävät kansanopistot eri puolilla Suomea.

kansanopistot.fi



▶ Kansanopistot

PERUSTAITOKOULUTUKSET



Kesyttä tietokone ja digipalvelut, ota haltuun tietoturva ja perehdy työnhakuun

Tartu tilaisuuteen ja päivitä digitaitosi ajan tasalle! Digitaidot-koulutuskokonaisuus sisältää kuusi kurssia. Niitä voi suorittaa erikseen tai osana pidempiä koulutuksia.

"Kurssi oli oikein hyvä ja hyödyllinen! Opin uusia asioita, kuten Googlen sovellusten käyttämistä. Otin ne saman tien käyttöön. Tein koko kurssin yhden viikonlopun aikana."

ANASTASIIA KAIGORODOVA

Tekstinkäsittely ja esitysgrafiikka -kurssi



Kenelle?

Aikuisille, nuorille aikuisille ja senioreille, jotka haluavat kohentaa ja päivittää digitaitojaan!

Koulutuksia järjestävät kansanopistot eri puolilla Suomea.

DIGITAIIDOT

- Tietokoneen peruskäyttö
- Tekstinkäsittely ja esitysgrafiikka
- Pilvipalvelut ja verkko-oppimisympäristöt
- Tiedonhaku ja verkossa toimiminen
- Tietoturva ja tekijänoikeudet
- Työnhauksen sovelluksia

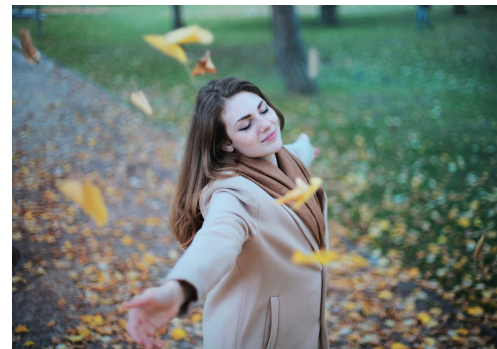
Joustava opintojen suoritustapa sopii erilaisiin elämäntilanteisiin. Hyödyllisten taitojen hankkiminen on nyt helppoa ja innostavaa!

Kurssit voi suorittaa erikseen tai laajempina kokonaisuuksina. Jokaisesta kurssista saa yhden opintopisteen.

Lisäksi voit saada digitaalisen osaamismerkkin ja suoritusmerkinnän Omaan Opintopolkuun.



DIGITAITOKOULUTUKSET



Vahvista kestävän kehityksen osaamistasi, edistä kiertotaloutta ja kuluta tietoisesti

Haluaisitko olla energiatehokas asuja? Entä kestävä liikkuja? Tai Taloustaituri? Nyt se onnistuu kestävyystaitojen kursseilla.

Opit tekemään ympäristön kannalta kestäviä valintoja omassa arjessasi. Säästät luontoa, rahaa ja energiaa. Lisäksi olet mukana luomassa parempaa tulevaisuutta!

"Sain paljon uutta tietoa! Oli silmiä avaavaa käydä läpi, miten oma ruokavalio vaikuttaa koko maapalloon. Sain kurssilla paljon sellaista tietoa, jota en olisi itse osannut etsiä mistään."

EVELIINA PIRHONEN

Planetaarinen ruokailija -kurssi



Kenelle?

Aikuisille, jotka haluavat oppia ja päivittää kestävyystaitojaan!

Koulutuksia järjestävät kansanopistot eri puolilla Suomea.

KESTÄVYYSTAIIDOT

- Energiatehokas asuja
- Kiertotalouden edistäjä
- Kestävä liikkuja
- Tietoinen kuluttaja
- Planetaarinen ruokailija
- Aktiivinen toimija
- Taloustaituri

Joustava opintojen suoritustapa sopii erilaisiin elämäntilanteisiin. Hyödyllisten taitojen hankkiminen on nyt helppoa ja innostavaa!

Kurssit voi suorittaa erikseen tai laajempina kokonaisuuksina. Jokaisesta kurssista saa yhden opintopisteen.

Lisäksi voit saada digitaalisen osaamismerkkin ja suoritusmerkinnän Omaan Opintopolkuun.



KESTÄVYYSTAITOKOULUTUKSET