

PITÄVÄÄ OHJAUSTA - HANKE TARJOAA

# URAILTAPÄIVÄT

16.3. JA 12.4.2022

Poken opiskelijoille ja henkilöstölle

Tilaisuuden alussa hankkeen tervehdys ja sitten päästämme puhujan vauhtiin!

Teams-linkit saatavilla intrassa ja Wilmassa



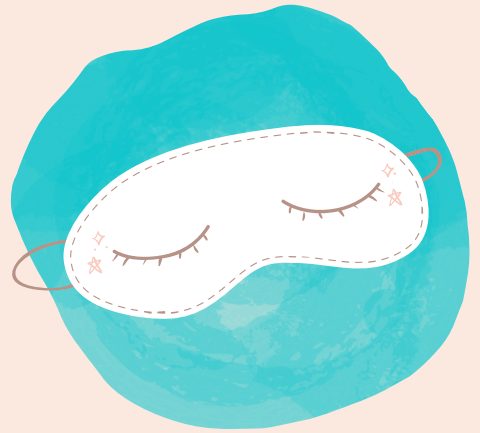
## HANNA MARKUKSELA: PAREMPAA PALAUTUMISTA – HYVINVOINTIA VIREYSTILANSÄÄTELYN AVULLA 16.3. KLO 12.30 – 14.00

*Kuinka mieli, työtavat, liikunta ja kehon fysiologia vaikuttavat kuormittumiseen ja palautumiseen? Mikä avuksi käytännössä? Kuinka teknologiaa voi hyödyntää palautumisen seurannassa vs. Kuinka seurata palautumista ilman laitteita? Miten yhteissäätely edistää palautumista? Mikä on ominaista superpalautujalle? Voiko jokaisesta tulla sellainen?*

## HANNA MARKUKSELA

Tuhansien asiakkaiden ja usean tutkinnon hioma psykologi, psykoterapeutti, ravintovalmentaja ja tietokirjailija. Työn painopisteitä ovat stressinhallinta, vireystilan säätely, kehomieliyhteys, suorituskyky, stressin ja unen mittaaminen.

<https://hannamarkuksela.com>



## JENNI RAJAHALME: MERKITYKSELLINEN TYÖURA 12.4. KLO 12.30 – 14.00

*Mistä syntyy merkityksellinen työura – tekemisen palo omaan juttuun? Miksi merkityksellisyys on uusi musta oman työuran suunnittelussa? Miksi on tärkeää, että jokainen löytää oman paikkansa? Miten osaaminen tehdään näkyväksi? Miten rakennan itselleni innostavan työuran? Millaisia hurmausliikkeitä minun pitää tehdä tulevaisuudessa saavuttaakseni unelmani? Edustamme eri sukupolvia – miksi erilaisuus on voimavara ja miksi tarvitsemme jokaista?*

## JENNI RAJAHALME

Taustalla on yli 15 vuoden kokemus yrittäjyydestä ja yrittäjyyskasvatuksesta sekä viestinnän kehittamisestä. Jenni on viestintätoimisto Kumppanian osakas ja asiantuntija. Lisäksi hän on toiminut kymmenen vuoden ajan asiantuntijana YESyrittäjyyskasvatuskeskuksessa. Hän on istunut järjestötoiminnassa yli 12 eri hallituksessa sekä neljän eri yrityksen hallituksessa.

<https://fi.linkedin.com/in/jenni-rajahalme>



## PITÄVÄÄ OHJAUSTA – OPINTO-OHJAUKSEN KEHITTÄMINEN JA OHJAUKSEN LAADUN PARANTAMINEN

Oikeus osata – Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen kehittämisohjelma  
Hankkeen toteutusaika: 1.12.2020 – 30.6.2022

Marika Marttinen [marika.marttinen@poke.fi](mailto:marika.marttinen@poke.fi)