

TASAPAINOA JA TEHOA TYÖHÖN - KOULUTUS

Solo Sokos Hotel Torni, Tampere

Ohjelma

Lauantai 5.4.

10.30–11.00	Ilmoittautuminen/Aamukahvi
11.00–13.00	Digitaalinen hyvinvointi – kouluttajana Erkki Renvall <ul style="list-style-type: none">○ käytännön työkaluja digitaalisen kuormituksen hallintaan mm. aivoystävällinen viestintä ja työviestinnän pelisäännöt
13.00–14.00	Lounas
14.00- 15:00	Miten saada paras tulos itsestä ja tiimistä <ul style="list-style-type: none">○ Julkkispuhujana jääkiekkolegenda Timo Jutila
15–15.30	Iltapäiväkahvi
15.30–16.45	GDPR – kouluttaja Heidi Ilmonen <ul style="list-style-type: none">○ hyvät tietosuojakäytännöt ja mitä tarkoittaa tiedonsaantioikeus
16.45-17:30	ETRY nyt ja tulevaisuudessa Vapaata aikaa ja siirtyminen ravintolaan
19.00–21.00	Illallinen Ravinteli Haarla, Pellavatehtaankatu 14

Sunnuntai 6.4.

	Aamiainen
9.00–10.30	Hermostaasi – ohjaajana Anne Hämäläinen <ul style="list-style-type: none">○ vahvistaa työkykyä sekä antaa työkaluja hermoston rauhoittamiseen ja vireystilan optimointiin.
10.45–12.15	Tunnolliset suorittajat & Viimetipan vitkuttelijat <ul style="list-style-type: none">○ oman kuormittavuuden hallinta; luvassa oivalluksia ja ymmärrystä sekä konkretiaa oman arjen helpottamiseksi
12:15- 13:00	Koulutuspäivien yhteenveto ja arvonta
13.00–14.00	Lounas
	Hyvää Kotimatkaa!