

Apurahansaajien työhyvinvointipäivä



Anna Perho

toimittaja ja kirjailija.

Anna soveltaa
ratkaisukeskeistä psykologiaa
erityisesti työhyvinvointia ja ajan-
hallintaa käsittelevissä puheissaan.

torstaina 19.9.2019 kello 12–16.

Messukeskus Siipi, Messuaukio 1, Helsinki.

Tilaisuudessa saat eväitä stressinhallintaan, omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä työn mielekkyyden lisäämiseen. Tilaisuus on maksuton ja sitä voi seurata verkon kautta.

Ohjelma

12.00 Tyhy-tapahtuman avaus

Päivi Wallin, Mela, sali 102

12.15 Imperiumi – näkökulmia itsen johtamiseen

Anna Perho, toimittaja, kirjailija, sali 102

13.45 Tauko ja kahvitarjoilu (aulassa)

Ständeillä: Mela, Tieteentekijöiden liitto ja Taiteen edistämiskeskus

14.30 Valinnaiset työpajat (työpajan kesto 45 min.)

- **Mindfulness.** Vetäjä: Hanna Vesalainen, Pause.
 - **Vuoropuhelua ja vihapuhetta: Taiteilijat ja tieteentekijät julkisessa keskustelussa – miksi ja miten pärjätä haittailmiöiden kanssa?** Vetäjät: Tieteentekijöiden liitto ja Taiteen edistämiskeskus
 - **Kirkastuspaja – mikä on työni merkitys?** Vetäjät: Elina Henttonen, KTT, Valtaamo ja Sikke Leinikki, VTT, TJS-opintokeskus
 - **Tunteet voimavarana työssä.** Vetäjä: työterveyspsykologi-psykoterapeutti Päivi Leppämäki, Komppi.
- Lue lisää työpajojen ohjelmasta ilmoittautumislinkin kautta.

15.55– 16.00 Loppusanat työpajoissa

Pääsalin livestreemaus kello 12–14, linkki avataan ennen tapahtuman alkua. Tilaisuutta ei nauhoiteta.

Ilmoittautumisen yhteydessä voit valita 2 työpajaa joihin haluat osallistua. Valinnaiset ryhmät täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittaudu tästä linkistä 11.9.2019 mennessä

<https://link.webropolsurveys.com/EP/05FCE0A2E47F9F8D>

Lisätietoja

Erik Lindroos, puh. 0500 467 658 tai erik.lindroos@mela.fi
ja Pirjo Saari puh. 0400 341 390 tai pirjo.saari@mela.fi