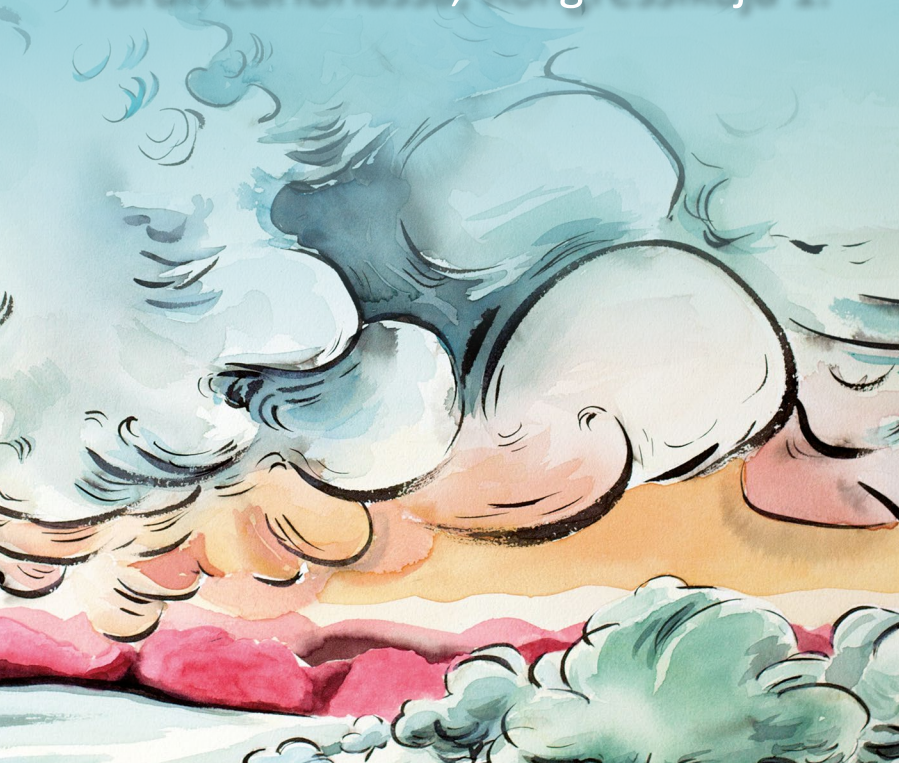




Apurahansaajien työhyvinvointipäivä

keskiviikkona 2.12.2021

Turun Caribriassa, Kongressikuja 1.



Tilaisuudessa saat eväitä stressinhallintaan, omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä työn mielekkyyden lisäämiseen. Tilaisuus on maksuton ja pääluentoa voi seurata verkon kautta striimattuna. Päivien toteutuksessa on huomioitu viranomaisten hygieniasuositukset.

Ohjelma

12.00 Päivän avaus:

Pirjo Saari, yksikönpäällikkö, Mela.

Maija S. Peltola, puheenjohtaja, Tieteentekijät.

Laura Norppa, erityisasiantuntija, Taiteen edistämiskeskus

12.15 Vähemmän stressiä, enemmän hyvinvointia!

Miia Huitti, KTM, HuK, sertifioitu stressivalmentaja



Miia Huitti

13.45 Kahvitarjoilu ja ständit

Testauta puristusvoimasi Melan ständillä ja saa tietoa toimintakyvystäsi!

Paikalla myös Melan vakuutusasiantuntijat

Tieteentekijöiden kohtauspaikka: Tule keskustelemaan apurahatutkijan työelämästä ja uravaihtoehdoista!

Tarkastele työhyvinvointia sanataiteen keinoin! Turun sanataideyhdistyksen toteuttaman muuntuvan runoseinän avulla.

Paikalla myös Taiteen edistämiskeskuksen asiantuntijat.



Jaana-Pia
Mäkinieniemi



Heli
Ansio



Sara
Lindström

14.30– Työpajat, kaksi valinnaista

Voimavaroista voimaa työhön – Jaana-Pia Mäkinieniemi, työhyvinvoinnin tutkijatohtori VTT, sosiaalipsykologi, Tampereen yliopisto

Merkityksellisen työn valoisat ja pimeät puolet – Heli Ansio, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos ja Sara Lindström, erikoistutkija, Työterveyslaitos

Lisätietoja: Pirjo Saari, puh. 0400 341 390, pirjo.saari@mela.fi

Ilmoittaudu 22.11.2021 mennessä tästä linkistä

<https://link.webpolsurveys.com/EP/16C3F4184FF6F44F>



Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland

