



Apurahansaajien työhyvinvointipäivä

torstaina 2.12.2021

Turun Caribiassa, 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 kohtaamispaikka: Tule keskustelemaan apurahatutkijan työelämästä ja uravaihtoehtoista!

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

Paikalla myös Taiteen edistämiskeskuksen asiantuntijat.

14.30– Työpajat, kaksi valinnaista

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

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



Jaana-Pia
Mäkinieni



Heli
Ansio



Sara
Lindström

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

