



# Virtaa verkosta!

## – Vertaisryhmästä imua työhön



Taiteentekijä, lähde mukaan kehittämään työhyvinvointiasi!

Samalla saat mahdollisuuden verkostoitumiseen kollegoidesi kanssa.

Mela järjestää apurahataiteilijoille työhyvinvointia edistävän vertaisryhmäkoulutuksen. Koulutus on tarkoitettu niille, jotka haluavat ennaltaehkäistä työkykyongelmia. On tärkeää, että osallistujat sitoutuvat olemaan mukana kaikissa kevään vertaisryhmätapaamisissa.

Maksuttomasta koulutuksesta vastaavat Työterveyslaitoksen asiantuntijat. Vertaisryhmään otetaan 20 ensiksi ilmoittautunutta mukaan. Ohjaus tapahtuu Zoom -ohjelman kautta. Verkkotapaamiskertoja on kuusi ja tapaamiskerta kestää 1 h 30 min.

### 8.2. klo 10.00–11.30 Tutustuminen ja tulevaisuuteen orientoituminen

Käymme läpi työkyvyn kulmakiviä. Teemme tulevaisuuteen suuntaavan harjoituksen.

### 22.2. klo 10.00–11.30 Muutoksen tekeminen ja oman työn johtaminen

Tarkastelemme muutoksen tekemisen vaiheita. Pohdimme oman työn johtamisen tapoja itsenäisessä työssä.

### 8.3. klo 10.00–11.30 Työn imu ja työkuormituksen hallinta

Pohdimme työn imua ja opimme keinoja haitallisen työkuormituksen hallintaan.

### 22.3. klo 10.00–11.30 Työstä palautuminen ja elintavat

Käymme läpi työstä palautumista ja tarkastelemme elintapojen vaikutusta hyvinvointiin työssä.

### 5.4. klo 10.00–11.30 Merkityksellinen työ

Tarkastelemme merkityksellisen työn ulottuvuuksia ja työn mielekkyyttä.

### 19.4. klo 10.00–11.30 Työelämäkulkua ja oppiminen

Käymme läpi omia työelämäkulkujasi. Pohdimme elinikäistä ja elämänlaajuista oppimista.

**Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä:**

<https://link.webpolsurveys.com/EP/A256C49EE9B3D3FB>

