

AUTTAJAN VOIMA

Täydennyskoulutus auttamistyötä tekeville

Auttajan Voima- koulutus muistuttaa siitä, mitä lentokoneessa opetetaan: happinaamari ensin omille kasvoille.

Koulutuksen jälkeen sinulla on tietoa omista rajoistasi ja ymmärrät palautumisen merkityksen hyvinvoinnillesi ja työssä jaksamiselle. Tunnistat stressin ja uupumuksen merkkejä sekä osaat käyttää erilaisia menetelmiä niiden ennaltaehkäisyyn. Suhtaudut itseesi ja työhösi myötätuntoisemmin.

Koulutus sisältää etätapamiset kolmena sunnuntaina klo 17-19 Zoom-alustalla

Koulutuskerroilla on luennon lisäksi kehollisia harjoituksia, pysähtymistä ja henkilökohtaisia harjoituksia.

Saat koulutuskerrasta tallenteen itsellesi, joten ei haittaa, jos et pääse jokaiselle kerralle paikalle.

Kouluttajana Katja Näätänen

Sosionomi YAMK

Työkykykoordinaattori

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: katjanhetket.fi

Koulutuksen teemat:

17.8.Omat rajat & palautuminen

24.8. Stressi & uupumus

31.8.Mindfulness & itsemyötätunto



Katjan
KATJAN HETKET