



Mindfulness työhyvinvoinnin välineenä -koulutus

2 x 60 minuuttia
klo 17.30-18.30
etäkoulutus

ma 1.11. Mindfulness työhyvinvoinnin välineenä – johdanto mindfulnessiin (pidetty)

Jäljellä:

ke 8.12. Kehontietoisuus – varaa paikka, jossa voit mennä makuuasentoon ja esim. jumppamatto
to 27.1. Mindfulness, keho ja stressi

Aiemmin ilmoittautuneiden ja ensimmäiseen osaan osallistuneiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen, vaan teille lähetetään osallistumislinkki aina tilaisuutta edeltävänä päivänä. Vain sellaiset, jotka eivät ole jo ilmoittautuneet, täyttävät tietonsa ilmoittautumislinkin kautta.

OAJ Kanta-Hämeen alueyhdistys haluaa tukea alueen OAJ:n paikallisyhdistysten jäsenten hyvinvointia. Tarjoamme hyvinvoinnin lisäämiseksi kolmiosaisen Mindfulness -koulutuksen. Mindfulness -koulutus toteutetaan etänä eli voit tulla mukaan mistä vain.

Koulutus soveltuu kaikille, oli kokemusta mindfulnessista tai ei. Tämä on tehokas tapa saada kosketus tietoisien läsnäolon taitoihin ja oppia soveltamaan niitä hyvinvointisi edistämiseksi työssä ja vapaa-ajalla. Opimme havainnoimaan mieltämme ja kehoamme sekä hyödyntämään yksinkertaisia harjoituksia selkeyttämään mieltä, tuomaan mielentyyneyttä, keskittymiskykyä sekä rauhoittamaan oloa stressistä.

Suosittelemme mahdollisuuksien mukaan häiriötöntä ympäristöä, jossa voit keskittyä täysin koulutuksen sisältöön. Kannattaa jättää myös kännykkä ja muut huomioita vievät asiat pois lähetyviltä tunnin ajaksi. Ehkäpä voit myös pukeutua mahdollisimman rennosti.

Henkilökohtaiset [ilmoittautumiset](#) su 5.12. klo 15 mennessä.

Osallistumislinkki lähetetään tilaisuutta edeltävänä päivänä. Mikäli et löydä linkkiä, tarkista roskaposti. Jos sinulla on ongelmia liittymisessä, kirjaudu uudelleen tai vaihda selainta. Liity linjoille ennen koulutuksen alkua.

TERVETULOA!

Timo Hillman, puheenjohtaja

Katri Juvonen, alueasiantuntija