



ELÄMÄÄN

TASAPAINOA & HALLINTAA

Kiire on usein seurausta ajanhallinnan ongelmista. Teemapäivän tavoitteena on pysähtyä miettimään omaa ajankäyttöä ja keinoja sen hallitsemiseksi. Miten voin vaikuttaa asisoiden sujumiseen, hyvään vuorovaikutukseen ja ongelmien selvittämiseen? Pohdimme asioiden priorisointia ja ajankäytön suunnittelua. Ajankäyttöön vaikuttaa usein myös muut ihmiset. Ajankäytön suunnittelun tueksi pohdimme myös henkilökohtaisen kemian merkitystä asioiden sujuvuudelle. Päivän ohjelma on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat ajankäytön hallinnan vaikeutta ja tarvetta vahvistaa omien tarpeiden ilmaisua sekä toisten ihmisten ymmärtämistä. Teemapäivän kesto 5h.

Tulotilaisuus

- Päivän ohjelma ja Hyvän Olon Smoothie

Henkilökemia - ihmissuhteet ja vuorovaikutus

- Persoonallisuus, erilaisuuden kohtaaminen, vuorovaikutustilanteiden taidot, aktiivinen kuuntelu ja itseilmaisu

Pilatespallo

- kehohallintaa-, liikkuvuutta ja lihaskuntoa kehittävä harjoitus pilatespallo apuvälineenä

Lounas - buffetpöydästä

Mindfulness- elä tässä ja nyt

- Tietoisien läsnäolon merkitys hyvinvoinnille
- Omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen.
- Irtipäästäminen ja hyväksyntä
- Tietoisien läsnäolon harjoitukset

Tiedustelut:

Härmän Kuntokeskus
myyntipalvelu 06-4831 600
myynti@harmankuntokeskus.fi



Hinta alk.
51 e/hlö

(16- 20hlöä)



Hinta alk.
69 e/hlö

(10-15hlöä)

