



Petrea
Kuntoutuskeskus

Virtaa ja voimaa yrittäjälle!

Kurssi sopii Sinulle, joka kaipaat muutoksia arkielämään: työssä jaksamiseen, työn ja vapaa-ajan tasapainoon, ravitsemukseen tai liikuntatottumuksiin.

Tavoitteena on yhdessä ryhmän kanssa parantaa työhyvinvointia arjessa pienin askelin.

Runsaan vuoden kestävä kurssi on tarkoitettu yksinyrittäjille ja pk-yrittäjille. Kurssi toteutetaan ensisijaisesti ryhmämuotoisena toimintana ja kuuden tapaamiskerran välissä muutosta tuetaan mm. ajanhallintaan, ruoka- ja liikuntatottumuksiin liittyvillä välitehtävillä. Ryhmän koko on 10–12 henkeä.

Sisältö

Virtaa ja voimaa -työhyvinvointikurssi käynnistyy elämäntilanteesi kartoituksella, johon kuuluu mm. ennakoon palautettava haastattelulomake.

Kurssi sisältää asiantuntijoiden alustuksia, ryhmäkeskusteluja, pienryhmätyöskentelyä ja liikuntaa. Ryhmässä kannustamme ja tuemme toisiamme. Ammattitaitoiset ohjaajat auttavat Sinua löytämään omatoimisesti muutosvaihtoehtoja ja kokeilemaan niitä käytännössä.

Omaa kehitystäsi seuraat ohjauksen tukena käytettävillä mittauksilla.

Miten pääset mukaan?

Pyydä meiltä yksityiskohtaisempi kurssiohjelma aikatauluineen. Voit myös koota oman porukan yrittäjäjärjestöstäsi tai omalta alaltasi.

Lisätietoja:

Psykologi Camilla Lindström (sisältöön liittyvät asiat)
puh. 040 765 8549

Kurssisihteeri Satu Kiviranta (käytännön järjestelyt)
puh. 040 192 6277

www.petrea.fi
–vaikuttavaa kuntoutusta–