

HYVINVOINTIA JA HARMONIAA

Toivotko elämääsi lisää iloa, tasapainoa ja rentoutta? Mitkä ovat arkesi suurimmat stressitekijät ja mitä niille on tehtävissä? Kaipaanko vinkkejä ja ideoita hyvinvointiin ja jaksamiseen?



Hyvinvointia ja Harmoniaa -ohjelma yhdistää ainutlaatuisella tavalla kevyen liikunnan ja kehonhuollon sekä mielenkiintoisen luentosisällön.



Valitse seuraavista vaihtoehtoista kaksi kiinnostavinta luentovaihtoehtoa (A/B/C ja D/E/F), laitetaan mukaan iloa ja virkeyttä tuovaa liikuntaa sekä päätetään tapahtuma palauttavaan kehonhuoltohetkeen. Monipuolinen paketti hyvinvointia tukevaa sisältöä esim. tyky- tai tyhy-päivään!

VALITSE SEURAAVISTA LUENNOISTA YKSI:

A) Hyvinvoinnin uusi salainen ase: hengitys!

Hengityksellä on iso merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vireystasoon ja stressinsäätelyyn; puhumattakaan kivunhoidosta.

Yhtä oikeaa tapaa hengittää ei ole vaan jokainen löytää oman tapansa kokeilemalla. Paljon käytännön harjoituksia sisältävä hyvinvointiluento tutustuttaa myös mindfulnessin eli tietoisien läsnäolotaitojen perusteisiin.

Käymme läpi myös helppoja stressinhallinta-harjoituksia.



B) Hyvinvointia ja tasapainoa arkeen ja työhön

Tämä ajankohtaisiin aiheisiin pohjautuva luento tutustuttaa läsnäolotaitojen perusteisiin ja sisältää helppoja stressinhallintaharjoituksia sekä tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Luennolla pääset tutustumaan tietoisien läsnäolon harjoituksiin (mindfulness) ja niiden sovellusmahdollisuuksiin työssä – ja myös arjen keskellä – jaksamisen ylläpitämiseksi. Raaputamme työstressin pintaa ja löydämme uupumukselle altistavia, mutta myös jaksamista tukevia ajattelumalleja ja arjen tapoja ja tottumuksia.

Keskustelemme myös stressitekijöistä sekä -reaktioista ja tutustumme niiden tarkkailuun.

C) Selätä Selkösi - Top 10 vinkit selän hyvinvointiin

Suomalaiset aikuiset istuvat keskimäärin jopa 10 tuntia vuorokaudessa. Istuminen on monissa ammateissa – ainakin osittain – välttämätöntä, mutta samalla todellinen haaste tuki- ja liikuntaelimistölle sekä toimintakyvylle. Päivittäinen kävely auttaa niin selkää, kuin yleensäkin nivelistöämme pysymään kunnossa, mutta lisäksi tarvitaan vaihtelevampaa, nivelistöä ja lihaksistoa eri tavoin rasittavaa liikuntaa. Selkäterveyteen vaikuttavat myös henkinen kuormitus sekä stressi.

Luento sisältää teoriaosuuden lisäksi noin 20–30 min mittaisen, seisaaltaan ja istuen suoritettavan selän ja niska-hartia-alueen lihaskuntoharjoituksen.

VALITSE SEURAAVISTA LUENNOISTA YKSI:

D) Temperamenttien kuvaaminen värien avulla

Meillä kaikilla on yksi päätemperamentti ja yksi tai kaksi sivutemperamenttia. Temperamenttityypit luokitellaan neljään ryhmään; punainen, keltainen, sininen ja vihreä.

Temperamentti on tyyli ja tapa, jolla reagoimme vallitseviin olosuhteisiin ja havaittuihin tapahtumiin. Temperamentti on synnynnäinen – se ei siis muodostu kasvatuksen tai oman valinnan kautta. Toki toimimme eri tavoin erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi kotona, harrastuksissa, työtilanteissa ja tiettyyn pisteeseen asti voimme ohjailla temperamenttireaktioitamme.

Luennolla tehdään kysely, jonka avulla saat alustavan käsityksen omasta temperamentista.

E) Vaikuta väreillä

Tunnetko värien psykologisen merkityksen? Mitä jos voisit vaikuttaa energiatasosi tietyillä värivalinnoilla? Mikä tai mitkä värit puhuttelevat sinua? Tiedätkö, mikä on sinun syvimmän olemuksesi värit? Helpon harjoituksen avulla otetaan siitä selvää!

Onko pirteä musta aina sittenkään paras vaihtoehto? Värianalyysin avulla löydät sinun persoonaasi parhaiten korostavat värisävyt. Käydään läpi värianalyysin peruseräitä ja eri vuodenaikojen ominaispiirteet.

F) Mikä merkitys on ensivaikutelmalla?

Ensivaikutelma on erittäin tärkeä, koska se muodostuu nopeasti ja vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten ihmiset näkevät ja arvioivat toisiaan.

Ensivaikutelman aikana ihmiset tekevät nopeita johtopäätöksiä toisen persoonallisuudesta, luotettavuudesta ja pätevyydestä, usein pelkän käytöksen ja viestinnän perusteella. Vaikka ensivaikutelma ei aina ole tarkka ja oikea, se voi olla pysyvä ja vaikuttaa merkittävästi siihen, miten vuorovaikutus kehittyy jatkossa.

Ensivaikutelmaan vaikuttavat

- Kehon kieli. Eleet, ilmeet, ryhti ja katsekontakti antavat paljon tietoa henkilön itseluottamuksesta, avoimuudesta ja asenteesta
- Käytös ja vuorovaikutus. Ystävällisyys, kohteliaisuus ja kyky kuunnella toisia. Myös puherytmi ja äänensävy!
- Ensimmäiset sanat. Se mitä sanotaan ja miten se sanotaan – vai sanotaanko mitään...
- Ulkonäkö. Pukeutuminen, hygienia ja yleinen siisteys. Nämä vaikuttavat erityisesti ammatillisissa yhteyksissä.



PYYDÄ TARJOUS RYHMÄLLENNE!

Esimerkki iltapäivän mittaisesta ohjelmasta (klo 13:00-16:00)

- 13:00 Tervetulosanat ja ohjelman esittely
- 13:15 Toiminnallinen Selätä Selkäsi -luento – infoa, mutta myös liikettä sopivassa suhteessa!
- 14:00 Tauko
- 14:20 Vaikuta Väreillä -luento
- 15:10 Hyvinvointiliikuntahetki tilaajan toiveen mukaan (venyttely/rentoutus tai niiden yhdistelmä)
- 15:40 Yhteenveto, keskustelua ja tapahtuman päätös noin kello 16.00

Tästä tapahtumasta poistut varmasti paremmalla mielellä ja energialla kuin sinne saapuessasi!

Hintoaesimerkki:

max 20 osallistujaa 875€ + alv 25,5% / 21-40 osallistujaa: 1 150 € + alv. 25,5%

Lisätietoa ja
yhteydenotot:

Niina Seppänen
niina@tapahtumatuotantovoltti.fi
Puh. 040 580 7971
tapahtumatuotantovoltti.fi



Niina Seppänen
Yrittäjä, hyvinvointivalmentaja,
Int Health Coach®



Auli Lukkarila
Kosmetologi, tyyli- ja värianalyytikko, fMBA,
Life Coach, työhyvinvointivalmentaja,
AUVO Brain Relief -rentoutushoitaja

