

Hyvän työelämän ääni

Yrittäjän 24/7-työhyvinvointiohjelma

Paikanna työhyvinvointisi vahvuudet ja kipukohtat, tee henkilökohtainen suunnitelma ja saavuta tavoitteesi! Lähde mukaan yrittäjille suunnattuun ohjelmaan, joka auttaa tunnistamaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ja voimavarat niin työssä kuin vapaa-ajalla.

Ohjelma on suunniteltu ensisijaisesti yksin- ja pienyrittäjille. Mukaan mahtuu 10 yrittäjää.

Ohjelman sisältö:

Aloitustieto ja työhyvinvointihaastattelu, to 9.3.2017 klo 8-10, FellmanniCampus, Lahti

- Työhyvinvointi yrityksesi voimavarana
- Kehonkoostumusmittaus
- Henkilökohtainen työhyvinvointihaastattelu
- Yhteinen aamupuuro ja –kahvi

Henkilökohtainen mittausjakso, omavalintainen ajanjakso viikolla 10 tai 11

Kuormituksen ja palautumisen mittaus 3vrk:n ajan Firstbeat-mittarilla (kevyt ja huomaamaton laite, ei häiritse työntekoa, unta tai vapaa-aikaa).

Palaute ja tavoitteiden asettaminen, henkilökohtainen tapaaminen sinulle sopivana aikana
Tapaaminen voidaan sopia työpaikallasi, jolloin saat samalla palautetta työtiloistasi ergonomian näkökulmasta.

Asiantuntija-aamut: omien tavoitteiden seuranta ja välineitä hyvinvoinnin ylläpitämiseen, keskiviikkona 29.3. ja torstaina 6.4.2017 klo 8-10, FellmanniCampus, Lahti

- Ravinto ja jaksaminen (Jenni Turtiainen)
- Miten voin hyvin yrittäjänä? (Marja Leena Kukkurainen)

Tule mukaan vahvistamaan hyvinvointiasi ja yrityksesi menestymistä!

Hinta 100€ (alv 0%)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: marja.kiijarvi-pihkala@lamk.fi, p. 044 7081830

24-7 työhyvinvointiohjelma on osa ESR-rahoitettua Hyvän työelämän ääni -hanketta. Ohjelman hinta on ns. de minimis -tuellinen hinta. De minimis -asetuksen mukaan yhdelle yritykselle on mahdollista myöntää tukea enintään 200 000 euroa kolmen verovuoden aikana.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

LAMK

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HAMME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES