



Innostavia oivalluksia! Rohkeutta ajatella toisin!

MITÄ?: Liikuntakeskus Pajulahti järjestää torstaina 16.2.2023 kokonaisvaltaisen työhyvinvointipäivän Nyt paussi! Tule kuuntelemaan inspiroivia puhujia ja ajankohtaisia aiheita, ja poimi parhaat vinkit omaan työympäristöösi. Työhyvinvointipäivään paikan päälle osallistuville tehdään myös henkilökohtainen Hyvinvointinavigaattori ja päivän aikana on mahdollisuus myös tehdä InBody-kehonkoostumusmittaus. Päivä pitää sisällään myös rentoutumista ja palautumista Pajulahden tiloissa.

KENELLE?: Tule työporukalla, yksin tai ystävän kanssa. **Työhyvinvointipäivä on tarkoitettu jokaiselle työhyvinvoinnista kiinnostuneelle.** Olitpa yleisesti työhyvinvoinnista kiinnostunut, tiiminvetäjä tai työhyvinvoinnin parissa työskentelevä, tule mukaan ja hanki eväitä omaan tai tiimin jaksamiseen. Ota mukaan rennot vaatteet ja villasukat!

OHJELMA (pidätämme oikeuden muutoksiin)

8:00	InBody-testausmahdollisuus halukkaille
8:30	Aamukahvit
9:00-9:45	Avaus: Jarno Laasala , Pajulahden tervehdys
9:45-10:30	Kuinka hyvin voimme työssämme? Faktoja tämän hetken työhyvinvoinnista.
10:30-11:30	Palautuminen & uni - unilääkäri Henri Tuomilehto
11:30-12:15	Lounas
12:15-13:15	Psykologinen turvallisuus - Juho Nenonen
13:15-14:00	Fyysinen jaksaminen - liikuntafysiologi Juha Sorvisto
14:00-14:15	Päätössanat (webinaari päättyy)
14:15-15:00	Kahvit ja Hyvinvointinavigaattorin purku
15:00-16:00	Hyvinvointitunti - etukätein valittu Foam roller, FasciaMethod tai uusi kuntosali
16:00-17:00	Saunat ja avanto

HINTA

NYT PAUSSI! 95€ / hlö (8.-31.12.2022).
1.1.2023 alkaen hinta 119€ / hlö (sis alv)

HINTA SISÄLTÄÄ:

- asiantuntijaluennot
- henkilökohtaisen Hyvinvointinavigaattorin ja analyysin
- InBody-kehonkoostumusmittauksen
- hyvinvointitunnin
- lounaan ja seminaarin kahvitukset
- saunat ja avanto

Etkö pääse paikanpäälle? Voit kuunnella asiantuntijaluennot myös webinaarina.

WEBINAARIN HINTA: 35€ / hlö (8.-31.12.2023)
1.1.2023 alkaen hinta 45€ / hlö (sis alv)

WEBINAARIN HINTA SISÄLTÄÄ:

- asiantuntijaluennot streamattuna

LUE LISÄÄ VERKKOSIVULTAMME:

www.pajulahti.com/nyt-paussi-tyohyvinvointipaiva