

## *Anna hetki aikaa itsellesi - webinaariin*

*Tule mukaan rauhoittumaan kiireisen työpäivän jälkeen ja samalla tutustumaan tietoisien läsnäolon maailmaan.*

*Webinaarissa tehdään yhdessä erilaisia mieltä ja kehoa rauhoittavia harjoituksia, jotka pohjautuvat tietoiseen läsnäoloon (mindfulness). Tietoinen läsnäolo määritellään usein tavaksi kiinnittää huomio tietoisesti nykyhetkeen ilman, että arvoasetelmat valtaavat mielen. Tietoisien läsnäolon harjoitukset lisäävät kykyä keskittyä ja rauhoittua. Tällä on suotuisa vaikutus mm. unen laatuun, suorituskykyyn ja stressioireiden vähenemiseen.*

*Webinaarin aihe heräsi syksyn webinaarissa ”Selviytyminen epävarmuuden keskellä” ja nyt harjoitusten keinoin vahvistaan psykologista turvallisuutta ja keskitytään siihen mihin voi vaikuttaa eli oman mielen hyvinvointiin.*

<b>Aika</b>	Maanantaina 1.3.2021 klo 18.00-19.30
<b>Paikka</b>	Tilaisuus toteutetaan etänä ja linkki toimitetaan ilmoittautuneille viimeistään koulutuspäivänä
<b>Kohderyhmä</b>	Alueyhdistysken kaikkia jäsenet
<b>Kouluttaja</b>	Sini Cavén, PsL, työterveyspsykologi, psykoterapeutti, työnohjaaja, johdon ja tiimien coach.
<b>Sitovat ilmoittautumiset</b>	Verkkosivuilla olevan linkin <a href="https://link.webropolsurveys.com/S/BC88B0A7962EFA57">https://link.webropolsurveys.com/S/BC88B0A7962EFA57</a> kautta viimeistään 26.2.2021
<b>Lisätietoa</b>	Maijumarjut Polviander, <a href="mailto:marjut.polviander@oajvs.fi">marjut.polviander@oajvs.fi</a> p. 040 754 0547
<b>Vahvistus</b>	Ilmoittautuneille lähetetään vahvistus sähköpostitse ilmoittautumisajan jälkeen, viimeistään 1.3.2021.