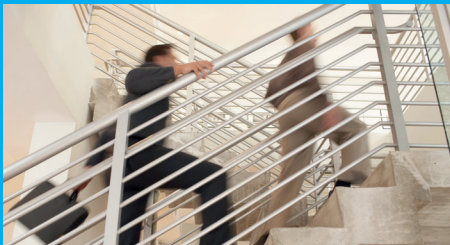


valo

TULE HANKKIMAAN OSAAMISTA JA TYÖKALUJA HENKILÖSTÖLIIKUNTAAN!



Aktiivisempi Arki -koulutus

Aktiivisempi Arki -työpaja on suunniteltu käytettäväksi kaikille työpaikoille, joissa istutaan paljon. Työpajan tavoitteena on lisätä liikettä osallistujien omassa ja työyhteisöjen yhteisessä päivittäisessä toiminnassa. Koulutukseen osallistuja saa valmiudet vetää työpajan omassa tai asiakkaan työyhteisössä.

Koulutus on suunnattu HR-, hyvinvointi-, liikunta- ja työterveysasiantuntijoille. Koulutus ei vaadi aiempaa liikunnan asiantuntemusta ja sopii esimerkiksi esimiestehtävissä toimiville henkilöille.

Aktiivisempi Arki -koulutuksen kesto on kaksi tuntia ja hinta 100 €/henkilö.

Seuraavat koulutukset järjestetään 23.3.2016 ja 19.10. 2016 klo 13.00-15.00 Valo-talolla Helsingissä.



Liikettä työyhteisöön -koulutus

Koulutus antaa toimintamalleja, käytännön esimerkkejä sekä työkaluja siihen, kuinka liikunta- ja hyvinvointiohjelmasta voidaan kehittää merkittävä osa organisaation työhyvinvointiohjelmaa.

Koulutus on yhden työpäivän mittainen ja se on suunnattu HR -, hyvinvointi-, liikunta- ja työterveysasiantuntijoille.

Koulutuksen ennakotehtävänä tehdään Työpaikan Liikuntaohjelman Kartoitus, joka sisältyy koulutuksen hintaan. Koulutuksen hinta on 550 €/henkilö. Mikäli organisaatio on tehnyt kartoituksen kuluneena tai edellisellä vuonna, koulutuksen hinta on 450 €.

Seuraavat koulutukset järjestetään 14.4.2016 ja 16.11.2016 klo 9.00-16.00 Valo-talolla Helsingissä.



Suunnitelmallisuutta henkilöstöliikuntaan -aamupäivä

Henkilöstöliikunnan suunnittelun ja toteutuksen tueksi Valo on julkaissut sähköisen työkirjan, joka sisältää tietoa ja käytännön esimerkkejä liikunnan ja arjen liikkeen lisäämiseen. Netti pohjaisen työkirjan avulla käymme koulutuksessa lävitse käytännönläheisesti henkilöstöliikunnan osa-alueet suunnittelusta arviointiin.

Aamupäivän jälkeen osallistujilla on valmiudet käyttää työkirjaa henkilöstöliikunnan suunnittelun apuna.

Koulutuksen kesto on kaksi tuntia ja se on ilmainen.

Seuraavat koulutukset järjestetään 11.5.2016 ja 28.9.2016 klo 9.00-11.00 Valo-talolla Helsingissä.

Katso lisätietoja ja ilmoittaudu koulutukseen <http://www.sport.fi/tyoyhteisot/tyokalupakki/koulutukset>

TERVETULOA MUKAAN!