



# LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



**Mielen hyvinvoinnin Training Camp 14.-  
15.5.2022**





# LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



## Lauantai 14.5

klo 9.00 -11.30 Mahdollisuus kehonkoostumuksen - tai fyysisen kunnon mittaukseen (varaa aika sami.piisila@tanhuvaara.fi)

klo 11.15-12.00 Lounas

klo 12 – 16 Mielen hyvinvoinnin työpajatyöskentely, Mikko Törmälehto, Hyvinvointikoulu

klo 16 -17 Kevyt ulkoilu Tanhuvaaraan tutustuen

klo 17 – 18 Päivällinen

klo 18.30-19.30 Joogapilates

klo 19.30-22.00 Saunamahdollisuus rantsaunalla

## Sunnuntai 15.5

klo 7-9 Aamiainen

klo 9-10 Työn kuormittavuus ja stressi, Harri Kupiainen työterveyspsykologi

klo 10.15-11.45 Hathajooga tai toiminnallinen kuntosaliharjoitus

klo 12 – 12.30 Palautekeskustelut

klo 12.30- Päivällinen



# LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



## Mikko Törmälehto / hyvinvointikoulu

Mikko Törmälehto on runsaasti käyttäytymistieteitä opiskellut liikuntatieteilijä (LitM) ja liikunnanohjaaja (AMK ja YAMK) sekä koulutettu personal trainer ja ravintovalmentaja. Mikon matka arvostetuksi psyykkisen ja fyysisen valmentamisen moniosaajaksi on onnistunut yhdistämällä yliopisto- ja korkeakouluopinnot sekä käytännön valmennustyö mallikkaasti keskenään. Yli vuosikymmenen kestäneen koulutus- ja valmennustyön ohessa Mikko on kirjoittanut myös kaksi kirjaa. Kirjoissa käsitellään niin valmentamista ja itseohjautuvuuden kehittämistä kuin muutoksen, tavoitteiden ja motivaation johtamista sekä fyysisen suorituskyvyn, mielen taitojen ja aikaansaamisen kehittämistä.





# LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



## Harri Kupiainen, työterveyspsykologi

Olen kokenut työterveyspsykologi sekä työ- ja organisaatiopsykologi. Minulla on yksilötyön ohella vankka kokemus työyhteisötyöstä sekä esimiesten valmentamisesta.

Lähestymiskulmani on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen. Työskentelyssä kiinnostuksen kohteena on stressin - ja ajanhallinnan näkökulmat, aivoterveys ja kognitiivinen ergonomia, työuupuneisuus sekä äkilliset kriisit ja elämänmuutokset.. Minulla on kokemusta myös unenhuoltoryhmien ohjaamisesta sekä unenhuoltoon liittyvien hallintakeinojen käsittelystä yksilötasolla.

Olen keskusteleva ja aktiiviseen vuorovaikutukseen työskentelyni pohjaava mielenterveystyön osaaja.





# LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



## Ilmoittautuminen ja kustannukset

Sinun tulee vahvistaa osallistumisesi Training Campille viimeistään **22.4.2022** mennessä,  
[sami.piisila@tanhuvaara.fi](mailto:sami.piisila@tanhuvaara.fi)

Training Camp on osallistujille ilmainen pois lukien mahdolliset majoitus ja ruokailukustannukset. Majoittuminen Tanhuvaarassa kustantaa 50 €/yö/2hh sisältäen aamiaisen. Mikäli haluat majoittautua yksin, on majoituksen hinta 70€/yö/1hh sisältäen aamiaisen. Päivällisen tai lounaan hinta Tanhuvaaran noutopöydästä on 12,90€.

Lauantai aamupäivällä olemme varanneet hieman aikaa mahdollisille kehonkoostumuksen tai/ja fyysisen kunnon mittauksille. Kaikkia emme ehdi testaamaan, mikäli halukkuutta ilmenee paljon. Niille, joita emme ehdi testata, järjestämme testimahdollisuuden touko-kesäkuun aikana.

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!**