



LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



**Itsensä johtamisen Training Camp 24.-
25.9.2022**





LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



Lauantai 24.9.

klo 9.30 – 11.30	Tyypillinen tapani toimia - Toiminnallinen ryhmäkeskustelu hyödyntäen hyvinvointinavigaattorin tuloksia
klo 11.30 – 12.30	Lounas
klo 12.30 – 16.00	Itsensä johtamisen työpajatyöskentely, Sari Pietikäinen (psykologi)
klo 16.30 – 17.15	Liikuntaa - Ryhtiä rankaan jumppa
klo 17.15 – 18.30	Päivällinen
klo 18.30 – 19.30	Yrittäjien olympialaiset
klo 19.30 – 22.00	Yhteinen rantasaunailta

Sunnuntai 25.9.

klo 7 – 8	Kehonkoostumusmittaukset halukkaille
klo 7 – 9	Aamiainen
klo 9 – 10	Kuinka asetan itselleni tavoitteen – luento ja ryhmäkeskustelu
klo 10.30 – 12.00	Liikuntaa rastipisteillä - Kestävyysliikuntaa oikeilla sykealueilla - Lihaskuntoa kotikonstein
klo 12.00 -	Lounas ja kotimatka



LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



Sari Pietikäinen / psykologi



Minulle tuttua on työskentely erilaisten mielenterveyden kysymysten parissa, kuten uupumuksen, masennuksen, ahdistuneisuuden ja unettomuuden parissa. Työskentelyn tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tukeminen, uusien näkökulmien löytäminen sekä omien voimavarojen vahvistuminen.



LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



Hyvinvointinavigaattori

- Käytämme itsensä johtamisen Training Campille virittäytymisen tukena hyvinvointinavigaattorityökalua.
- **HYVINVOINTINAVIGAATTORI** auttaa sinua oivaltamaan omat vahvuutesi, jotta osaat hyödyntää niitä polullasi. Lisäksi tunnistat mahdolliset kehittämisen paikat ja sudenkuopat.
- **HYVINVOINTINAVIGAATTORI** auttaa sinua tunnistamaan, mitä sinun on ensin tehtävä luodaksesi vahvan ja kestävä pohjan jatkolle. Tunnistat sinulle luontaisen ja mielekkään tyylin toimia ja tiedät, kuinka sinun on hyvä edetä polullasi.



LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



- Hyvinvointinavigaattorin vastaamiseen tulet saamaan sähköpostiisi linkin **viikolla 34. Vastaa kyselyyn viimeistään 16.9 mennessä.**
- Varaa aikaa navigaattoriin vastaamiseen **n. 30 minuuttia tai vastaa kysymyksiin pienissä erissä. On tärkeää, että vastaat kyselyyn huolellisesti.** Saat kyselystä itsellesi mahdollisimman suuren hyödyn vastaamalla väittämiin **niin kuin ajattelet ja toimit, ei niin kuin haluaisit ajatella tai toimia.**
- Mikäli haluat tutustua hyvinvointinavigaattoriin, klikkaa seuraavaa linkkiä: <https://hyvinvointinavigaattori.fi/>



LÖYTÖRETKI YRITTÄJIEN HYVINVOINNIN JA KASVUN POLULLE ETELÄ-SAVOSSA



Ilmoittautuminen ja kustannukset

Sinun tulee vahvistaa osallistumisesi Training Campille viimeistään **14.9.2022** mennessä.

Ilmoittautumislomakkeeseen pääset tästä linkistä: <https://link.webropolsurveys.com/S/DE83E765A1FF17A0>

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 13,50€.

Yhteisen rantasaunaillan yhteyteen on mahdollisuus varata iltapala. Iltapalan hinta on 15€/hlö.

(MAKKARATARJOTIN 4 eri makkaraa; juustomakkaraa, bratwurstia, chorizomakkaraa, savu-pekoni makkaraa, viher- salaattia + kastike ja piparjuuri-perunasalaattia).

Sunnuntaiaamuna olemme varanneet hieman aikaa kehonkoostumuksen mittauksille. Mikäli olet tehnyt mittauksen alkutestausten yhteydessä, voit tulla tekemään seurantamittauksen mahdollisten muutosten todentamiseksi. Mikäli et ole tehnyt mittausta koskaan aikaisemmin, olisi se nyt mahdollista.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!