

KIIRE & STRESSI HALTUUN! -VALMENNUS

Joensuun Tiedepuisto, INFO tilaisuus 13.8.2019 klo 15:00 – 17:00
Apollo, rakennus 4B, 1 krs

Tervetuloa valmennuksesta järjestettävään **infotilaisuuteen**, jossa myös **minityöpaja**.

Ilmoittautuminen tilaisuuteen viimeistään tiistaina 6.8.2019 [tästä INFO linkistä](#). Tilaisuus on maksuton.

HALUATKO PYSYVÄN MUUTOKSEN KIIREESEEN?

Kiire haltuun -valmennuksen avulla selität sekä oman että koko organisaatiosi kiireen. Samalla opit lisäämään tuottavuutta, aikaansaamista ja keskittymistä.

TEEMAT

Kiireen vaikutus hyvinvointiin ja aikaansaamiseen. Kiireen leviämistavat ja pysäyttäminen. Kiireettömyyden ja hallinnantunteen lisääminen. Aikaansaavuuden lisääminen.

OSALLISTUJILLE

Konkreettisia keinoja parantaa merkittävästi mm. ajankäyttöä, aikaansaamista ja keskittymistä. Uusia keinoja vähentää loppuunpalamisen riskiä. Välineitä kehittää työkuultuuria ja päästä pysyvästi eroon kiireen ilmapiiristä.



VALMENNUKSEN AIKATAULU

Työpajat, Joensuun Tiedepuisto, tila tarkentuu myöhemmin

Ti 3.9.-19 klo 15:00-17:00	Miten kiire leviää ja tarttuu
Ti 1.10.-19 klo 15:00-17:00	Kiire työyhteisön piirteinä
Ti 22.10.-19 klo 15:00-17:00	Kiireen tutkiminen
Ti 12.11.-19 klo 15:00-17:00	Oman kiireen hallinta
Ti 3.12.-19 klo 15:00-17:00	Miten kiireen kulttuuria muutetaan

Valmennuksen hinta on 350 € (+alv) / osallistuja.

Valmennus perustuu tutkimustietoon ja parhaisiin käytäntöihin kiireen syistä ja sen hillitsemisestä. Se soveltuu erityisesti johdolle ja esimiehille sekä asiantuntijatehtävissä toimiville.

Ilmoittaudu valmennukseen viimeistään tiistaina 20.8.2019 [tästä VALMENNUS linkistä](#).

Tervetuloa!

Lisätiedot:

Santeri Lanér

+358 45 673 2793

santeri@tietointentyoelama.fi

Business Joensuu Oy

Hannu Räsänen

+358 50 305 9120

hannu.rasanen@businessjoensuu.fi