



12.1.2021

Työhyvinvoinnin aamukahvit: resilienssi

Hei!

Tervetuloa työhyvinvoinnin aamukahveille **ma 25.1.2021** klo **8:05 – 10:00 etänä** Teams-yhteyden kautta! Teemana on resilienssi yksilötasolla. Saat vastauksia esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin.

- Mitkä ovat yksilön resilienssin perustaa?
- Mitkä ovat resilienssit luonteenvahvuudet yksilön psykologisessa pääomassa?
- Millainen on hyvien ihmissuhteiden vaikutus yksilön resilienssiin?
- Miten omaa resilienssiä voi vahvistaa?
- Miten tuoda iloa etäkokouksiin?

Työkalut, jotka jäävät käyttöön

- VIA-mittari luonteen vahvuuksista: www.viacharacter.org/survey/account/register
- Doninto-agentin vinkit etäkokouksiin:
<https://www.doninto.com/fi/doninto-agentin-vinkit-etakokouksiin>

Ilmoittaudu mukaan **viimeistään ke 20.1.2021** seuraavan Webropol-linkin kautta. Saat Teams-kalenterikutsun päivää tai paria ennen työhyvinvoinnin aamukahveja, kun olet ilmoittautunut: <https://link.webpolsurveys.com/S/5109796D5BB57929>



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Närings-, trafik- och miljöcentralen
Centre for Economic Development, Transport and the Environment



Työhyvinvoinnin aamu- ja iltapäiväkahvit
2021
Etelä-Savon ELY-keskus
Hyvä työelämä Etelä-Savossa

Ohjelma

8:05	Työhyvinvoinnin aamukahvit etänä, tervetuloa
8:10	Miten lisätä resilienssiä yksilötasolla? <ul style="list-style-type: none">• Verkostolaiset Tuulevi Aschan, Jimmy Asikainen ja Tarja Kyllönen
9:20	Pohdintoja ja keskustelua
9:50	Palaute
10:00	Tilaisuus päättyy

Tervetuloa!

Tuija Toivakainen

Johtava asiantuntija

Tilaisuuden järjestäjät

Etelä-Savon ELY-keskus ja Hyvä työelämä -verkosto Etelä-Savossa

12.1.2021

Kevätkauden 2021 muiden työhyvinvoinnin aamu- ja iltapäiväkahvien ajankohdat ja teemat

Aamupäivän kahvit aina 8:05 - 9:30, iltapäiväkahvit erikseen ilmoitettuna aikana! Jokaiseen tilaisuuteen ilmoittaudutaan erikseen Etelä-Savon ELYn Tapahtumat ja koulutukset -verkkosivulta (Oikopolut-otsikon alta valikosta) <https://www.ely-keskus.fi/ely-etela-savo>.

- ❖ Ke 24.2. Vahvuudet työelämässä
- ❖ Ti 23.3. Itsensä johtaminen
- ❖ Ke 28.4. Etätyö ja liikkuminen työn aikana ja vapaa-aikana
- ❖ To 20.5. Motivaatio oman osaamisen kehittämiseen
- ❖ Ma 7.6. Vuorovaikutanko? Työhyvinvoinnin iltapäiväkahvit klo 14 - 16

Lisätiedot

Tuija Toivakainen

Puh. +358 29 502 4220, vaihde +358 29 502 4000

Sähköp. tuija.toivakainen@ely-keskus.fi

Johtava asiantuntija

Twitterissä @toivakainen

Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Kotisivu: www.ely-keskus.fi/etela-savo

Linkit

Hyvä työelämä Etelä-Savossa: <http://hyvatyoelama.fi/etelasavo/>

- Facebookissa <https://www.facebook.com/hyvatyoelamaES/>
- YouTubessa <https://www.youtube.com/channel/UCynHVhg9t67MT3bwPkhbsPA>



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

