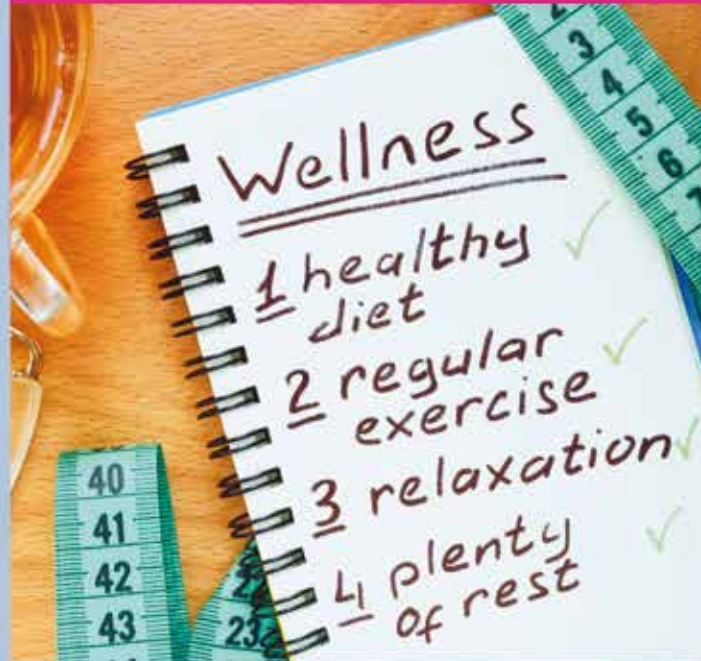
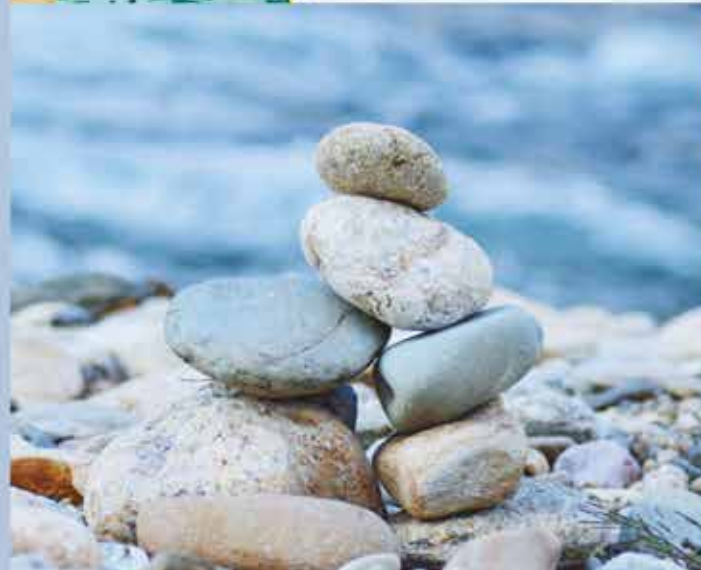


Voltin hyvinvointi- luennot

Tapahtumatuotanto
Voltin käsialaa ovat
Likkojen Lenkki -
tapahtuman tuottaminen
sekä yritystapahtumat
pikkujouluista
kesäjuhliin ja
virkistystapahtumista
tyky-päiviin.



Kevään 2021 uutuuksia ovat
etänä toteutettavat
hyvinvointiluennot.
Tutustu seuraavalla
sivulla esiteltyihin
ajankohtaisiin
teemoihin!



Palveluksessanne
kokenut tyky- ja
hyvinvointiasiantuntija
Tapahtumatuotanto
Voltti!



Hyvinvointia ja tasapainoa arkeen ja työhön 60 min

Tämä ajankohtaisiin aiheisiin pohjautuva luento tutustuttaa läsnäolotaitojen perusteisiin ja sisältää helppoja stressinhallintaharjoituksia sekä tietoisien läsnäolon harjoituksia, joita voit käyttää omassa arjessasi.

Koulutuksessa pääset tutustumaan tietoisien läsnäolon harjoituksiin (mindfulness) ja niiden sovellusmahdollisuuksiin työssä jaksamisen ylläpitämiseksi. Raaputamme työstressin pintaa ja löydämme uupumukselle altistavia sekä jaksamista tukevia ajattelumalleja.

Keskustelemme myös stressitekijöistä sekä stressireaktioista ja tutustumme niiden tarkkailuun. Koulutus sisältää luennon lisäksi läsnäoloharjoituksia.

Selätä Selkäsi - Top 10 vinkit selän hyvinvointiin 60-75 min

Suomalaiset aikuiset istuvat keskimäärin 9-10 h vuorokaudessa. Istuminen on monissa ammateissa – ainakin osittain – pakollista, mutta samalla todellinen haaste tuki- ja liikuntaelimistölle ja toimintakyvyille.

Päivittäinen kävely auttaa niin selkää, kuin yleensäkin nivelistöämme pysymään kunnossa. Lisäksi tarvitaan vaihtelevampaa, nivelistöäsi eri tavoin rasittavaa liikuntaa, jotta nivelet eivät jäykisty.

Luennolla käydään läpi seuraavia aiheita:

- Selkä- ja niskakipu ja mielen voima
- Ergonomian ja työergonomian aakkoset
- Hengitys apuna kivunhoidossa

Luento sisältää 20 min mittaisen harjoituksen, jossa käydään läpi selän sekä niska-hartia -alueen lihasvoimaa ja liikkuvuutta tukevia liikkeitä.

Sisältää kirjalliset omaharjoitteluohjeet!

Hyvinvoinnin uusi salainen ase: hengitys! 60 min

Hengitys on uusi musta! Hengityksellä on iso merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vireystasoon, stressinsäätelyyn puhumattakaan kivunhoidosta.

Yhtä oikeaa tapaa hengittää ei ole, vaan jokainen löytää oman tapansa kokeilemalla.

Tämä workshop tutustuttaa myös mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon perusteisiin. Luento sisältää helppoja stressinhallintaharjoituksia, joita voit käyttää omassa arjessasi.

**Int Health Coach® eli hyvinvointivalmentaja
Niina Seppänen omaa pitkän linjan kokemuksen
hyvinvointipalveluista, urheiluvalmennuksesta
ja ryhmä- sekä yritysliikunnan ohjaamisesta.**

Ota yhteyttä:

Tapahtumatuotanto VOLTTI Oy

**Niina Seppänen
tj, yrittäjä
puh. 040 580 7971
niina@tapahtumatuotantovoltti.fi**

tapahtumatuotantovoltti.fi

Työergonomian ja hyvinvoinnin aakkoset 60 min

Some on pullollaan hauskoja postauksia etätöyläisten mitä eriskummallisimmista työskentelypaikoista; kuvia on nähty niin "saunakonttorista" kuin myös silityslaudan luovasta uusiokäytöstä jokanaisen ja -miehen sähköpöytänä.

Yksinkertaisimmillaan tietotyöläisen etätöskentelyyn tarvitaan vain läppäri ja toimiva verkkoyhteys, mutta tällä luennolla käydään monipuolisesti läpi asioita, joita myös on hyvä muistaa työskennellessä kotoa käsin. Teemat:

- Tärpit ergonomisen työpisteeseen luomiseen
- Tauota, tauota ja vielä kerran tauota!
- Pidä päivän rutiineista kiinni
- Muista poistua päivän päätteeksi "työpaikalta"

Luennon aikana tehdään helppoja, kätevästi sisälle työpäivään upotettavia jumppaliikkeitä, joilla saadaan pidettyä niska-hartiaseutu sekä selän alue kunnossa.