buusti360.fi

VIKING LINE

Paketti 2

ASIANTUNTIJALUENTO TAI TYÖPAJA

Hyvinvointiin liittyvä luento tai työpaja katkaisee mukavasti tiiviin kokouspäivän ja on tehokas tapa lisätä kiinnostusta omaa terveyttä kohtaan. Teema ja kesto ovat sovittavissa toiveidenne mukaan. Suosittuja aiheita ovat esimerkiksi ravinto, uni, palautuminen, työhyvinvointi ja ergonomia sekä liikunta. Palvelu toteutetaan suomen kielellä ja on tilattavissa Viking Linen Turun laivoille.



Alla esimerkki työpajasta, jossa tavoitteena on liikkeen lisääminen työpäivään.

Uusi Normipäivä työpaja

Uusi normipäivä on työpaja, jonka avulla löydätte juuri teidän työyhteisöönne sopivia tapoja lisätä liikettä ja aktiivisuutta työpäivään. Työpaja koostuu johdatuksesta aiheeseen sekä yksilö- ja ryhmätyöosuudesta.

TYÖPAJAN TULOKSENA · Ajatus kulkee paremmin. · Uupumuksen ja stressin kokemukset vähenevät. · Tuotteliaisuus kasvaa. · Palautuminen tehostuu. · Työn imu lisääntyy.

Osallistujamäärä: 10-100 hlö
Kesto: 45 min-2 h
Hinta alkaen: 700 € (LiikU on yleishyödyllisenä yhdistyksenä alv-vapaa)

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
Oona Niittymäki
040-9000 847
oona.niittymaki@liiku.fi
www.liiku.fi

LiikU