

Hyvinvointilounas

Hyvinvointivalmennusta kiireisille!

Tapaamme lounaan merkeissä kerran kuukaudessa klo 11.30 – 13.00 Ammattiopisto Tavastialla.

Lounaan aluksi on lyhyt alustus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvästä teemasta, jonka jälkeen jatketaan lounaalla.

Alustusten ja välitehtävien avulla sinun on mahdollisuus työstää omaa hyvinvointisuunnitelmaasi.

Lounastapaamiset toimivat sparrauspaikkana ja vertaistukena, jossa leppoisassa hengessä pääset keskustelemaan hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Ajankohdat;

helmikuu keskiviikko 12.2.2014

maaliskuu keskiviikko 5.3.2014

huhtikuu keskiviikko 9.4.2014

toukokuu torstai 15.5.2014

Lisäksi yksi erikseen sovittava ajankohta.

Kouluttajana toimii:

Kouluttaja, life coach **Riikka Michelsson**, Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus

Ilmoittaudu mahdollisimman pian. Verkkolomakkeella; <http://bit.ly/HomwOo>

Ryhmään voidaan ottaa maksimissaan 12 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

OPELIX VERKOSSA:

<http://opelix.wikispaces.com/>

www.facebook.com/opelixosaavaoppilait



Ammattiopisto ja Lukioliikelaitos Tavastia • Faktia koulutus Oy • Forssan ammatti-instituutti • Hattulan kunta, sivistystoimi • Hyria koulutus Oy • Hämeenlinnan kaupunki, opetuspalvelut • Hämeen ammatti-instituutti • Janakkalan kunta, sivistystoimi • Kiipulan ammattiopisto • Vanajaveden opisto

Opelix – osaava oppilaitos on Etelä-Suomen aluehallintoviraston rahoittama hanke, joka on osa valtakunnallista Opetus- ja kulttuuriministeriön OSAAVA -ohjelmaa (2010-2016). Hanke tähtää opetustoimen henkilöstön osaamisen kehittämiseen, yhteisen ja tarvelähtöisen täydennyskoulutustoiminnan pysyvien rakenteiden luomiseen sekä koulujen ja oppilaitosten suunnitelmallisen verkostoyhteistyön tukemiseen.

Hallinnoija: Koulutuskuntayhtymä Tavastia: Ammattiopisto Tavastia, Hattelmalantie 8, PL 30, 13101 Hämeenlinna, puh. 03 65 811
Projektipäällikkö Anni Hult, anni.hult@kktavastia.fi, puh. 050 4400 459