



10.2.2023 | Seinäjoki, Seinäjoki Areena, Kuvaja-kabinetti

Mindfulness - työhyvinvointi lähtee sinusta - jäsenamupala 10.2.2023, Seinäjoki

Tuntuuko sinusta, että on niin kiire, että ajatukset kiertävät yhtä rataa? Onko mieli levoton ja pompit hoidettavasta asiasta toiseen? Onko sinun vaikea keskittyä pitkäjänteisesti työhösi?

Jos kuulostaa tutulta, niin ilmoittaudu mukaan Mindfulness - työhyvinvointi lähtee sinusta -aamupalalle 10.2.2023! Sinulla ei tarvitse olla mitään aiempaa tietämystä mindfulnessista eli tietoisesta läsnäolosta. Aamupalalla tutustutaan ja pohditaan yhdessä, kuinka mindfulness voisi tulla pieninä konkreettisina tekoina myös sinun arkeesi. Se voi olla erinomainen työväline kirkastamaan ajatuksia ja rauhoittamaan mieltä.

Maistuvan aamupalan lisäksi saat aamun aikana vastauksia esitettyihin kysymyksiin, ja voit itse kysyä aiheeseen liittyvistä askarruttavista asioista.

Samalla teemme muutamia lyhyitä harjoitteita sekä saat pintaraapaisun teemasta.

Kouluttaja: **Meri Halmetoja**, Mindfulness-ohjaaja CFM, verkkokauppa Chillamon perustaja, yhteiskuntatieteilijä

ALKAA

10.02.2023 08.00 -

10.02.2023 10.00

SIJAINTI

Seinäjoki Areena, Kuvaja-kabinetti, Seinäjoki

Kuvaus

Tuntuuko sinusta, että on niin kiire, että ajatukset kiertävät yhtä rataa? Onko mieli levoton ja pompit hoidettavasta asiasta toiseen? Entä onko sinun vaikea keskittyä pitkäjänteisesti työhösi?

Jos kuulostaa tutulta, niin ilmoittaudu mukaan Mindfulness - työhyvinvointi lähtee sinusta -aamupalalle 10.2.2023! Sinulla ei tarvitse olla mitään aiempaa tietämystä mindfulnessista eli tietoisesta läsnäolosta. Aamupalalla tutustutaan ja pohditaan yhdessä, kuinka mindfulness voisi tulla pieninä konkreettisina tekoina myös sinun arkeesi. Se voi olla erinomainen työväline kirkastamaan ajatuksia ja rauhoittamaan mieltä.

Maistuvan aamupalan lisäksi saat aamun aikana vastauksia esitettyihin kysymyksiin, ja voit itse kysyä aiheeseen liittyvistä askarruttavista asioista.

Teemme aamun aikana muutamia lyhyitä läsnäoloharjoitteita sekä saat pintaraapaisun mindfulnessin perusasioihin.

Kouluttaja: **Meri Halmetoja**, Mindfulness-ohjaaja CFM, verkkokauppa Chillamon perustaja, yhteiskuntatieteilijä

NO SHOW-MAKSU

Olemme ottaneet käyttöön No show -maksun. Haluamme toimia vastuullisesti ja toivomme myös osallistujiemme toimivan samoin osallistuen ilmoittautumiinsa tapahtumiin. Tavoitteemme on minimoida tapahtumissa mahdollisesti syntyvää ruokahävikkiä. No show -maksu lähetetään tahoille, jotka ovat ilmoittautuneet tapahtumaan, mutta eivät saavu sinne.

Koulutuksissa no show -maksu on koulutuksen täysi hinta. Mahdollinen aineisto lähetetään koulutuksen jälkeen.

Maksuttomissa tapahtumissa no show -maksu on 20 €.

Ohjelma

8.00 aamupalaa tarjolla

8.30 Mindfulness - työhyvinvointi lähtee sinusta. Kouluttaja: **Meri Halmetoja**, Mindfulness-ohjaaja CFM, verkkokauppa Chillamon perustaja, yhteiskuntatieteilijä

9.30 ohjelman päätös

Etelä-Pohjanmaan kauppakamari

06 429 8100
ep@kauppakamari.fi

Peruutusehdot

Ilmoittautumisen voi perua lähettämällä sähköpostia yllä olevaan osoitteeseen.

Oikeudet muutoksiin

Muutokset mahdollisia.