



LUENTOAIHEITA

KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

2018

ESIMERKKEJÄ:

Psykologin luennot 240 €/ tunti :

- Stressi ja työssä jaksaminen
- Erilaisuus työyhteisössä – voimavarana
- Työelämän kuormitustekijät, tunnista ja hallitse
- Uni ja hyvinvointi
- Työhyvinvoinnin portaat
- Työn imu – mitä se on?
- Työhyvinvoinnin perusta
- Muutosprosessi ja tavoiteanalyysi - tavoitteiden avulla hyvinvointiin

Fysio –ja ravitsemusterapeutin luennot 190 €/ tunti:

- Tuki- ja liikuntaelimestö kuntoon – elämäntyyli aktiiviseksi
- Rentoutuksen merkitys hyvinvoinnille
- Liikunnasta terveyttä, oikea kuormitus – niveleiden ehkäisy
- Sydänystävällinen liikunta
- Työikäisten voimaharjoittelu
- Terveellinen ravitsemus osana hyvinvointia
- Voimaa ja vireyttä – kevytruokaa kaikille
- Hyvä-paha hiilari
- Liikkuja, syötkö oikein
- Vinkkejä painonhallintaan
- Herkkä vatsa ja ravinto
- Käytännön ensiaputaidot
- Fyysisen kunnon merkitys työhyvinvoinnille
- Terveysliikunta hyvinvoinnin tukena
- Tutustuminen sykemittarin käyttöön – kuinka harjoittelen tuloksellisesti
- Luento ergonomiasta: niska, selkä ja työ – käytännönvinkkejä

Lisätietoja Kyyhkylän myyntipalvelusta: puh. 0440 203 320 tai myyntipalvelu@kyyhkyla.fi