

# Etänä Enemmän – sote-työ uudistuu -hanke

## Työhyvinvointi poikkeusoloissa -teemaiset Facebook Livet

### Aika:

18.5. klo 11 ja 20.5. klo 18

Ratkaisuja hyvinvoinnin haasteisiin poikkeustilanteessa:  
Psyykkiset reaktiot poikkeustilanteeseen, oman hyvinvoinnin  
tukeminen ja varmistaminen

25.5. klo 11 ja 27.5. klo 18

Etätyö ja palautuminen: stressi ja palautuminen,  
hyvinvointia tukeva etätyö

1.6. klo 11 ja 3.6. klo 18

Itsensä johtamisesta apua työn ja ajanhallintaan:  
itsensä johtaminen, välineitä työn ja ajankäytön hallintaan



**Paikka:** Facebook Live -koulutus hankkeen facebook-sivuilla:  
[https://www.facebook.com/Et%C3%A4n%C3%A4-Enemm%C3%A4n-sote-ty%C3%B6-uudistuu-2021296438172718/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/Et%C3%A4n%C3%A4-Enemm%C3%A4n-sote-ty%C3%B6-uudistuu-2021296438172718/?epa=SEARCH_BOX)

**Valmentaja:** lehtori Jussi Savolainen, jussi.savolainen@tuni.fi, TAMK

**Kohderyhmä:** Sote-alan työntekijät

### Ohjelma / valmennuksen sisältöjä:

- Ratkaisuja hyvinvoinnin haasteisiin poikkeustilanteessa: psyykkiset reaktiot poikkeustilanteeseen, oman hyvinvoinnin tukeminen ja varmistaminen,
- Etätyö ja palautuminen: stressi ja palautuminen, hyvinvointia tukeva etätyö
- Itsensä johtamisesta apua työn ja ajanhallintaan: itsensä johtaminen, välineitä työn ja ajankäytön hallintaan

### Lisätietoja hankkeesta:

Projektipäällikkö  
Tarja Heinonen,  
tarja.heinonen@tuni.fi,  
puh. 050 568 5354