



## Tervetuloa Teemailtaan 27.10. klo 17-20

keräämään lisää voimaa ja jaksamista,  
motivaatiota ja iloa sekä intoa itsensä  
johtamiseen.

**Paikka:** Pohjois-Hämeen sairaanhoitajat ry:n huoneisto  
Hatanpään valtatie 6 B 22, Tampere

Ilta on mielen voimajumppaa, jonka avulla otetaan aikaa haltuun, asetellaan asenteita ja ajatuksia myönteiseen suuntaan sekä haetaan kunkin henkilökohtaisen motivaation lähteitä.

Sisältöön kuuluu myös käytännön vinkkejä arjen työkaoksen hallintaan.

Innostavan ja vuorovaikutteisen valmennusillan vetää Jonna Muuraiskangas, yksilöiden ja yhteisöjen kokenut valmentaja.

Ohjelmassa löytyy mm. seuraavat osiot:

### **Oma aika**

- Voiko aikaa hallita?
- Tunnista omat aikavarkaasi
- Sähköpostikaaoksesta selkeyteen

### **Jaksaminen työssä ja elämässä**

- Elämän tasapainoon tarvitaan kehoa ja mieltä
- Jumppaa ajatukset ja asenteet jaksamisen tueksi

### **Motivaatio**

- Onnistuminen ja kannustaminen innostuksen lisääjänä
- Myönteisyys on mahdollisuus menestykseen työssä
- Erilaiset ihmiset motivoituvat eri tavoin

Teemailta on maksuton ja tarjoiluna on pientä suolaista.

Ilmoittautuminen: [tiina.virolainen@pshp.fi](mailto:tiina.virolainen@pshp.fi) tai  
[anne.mielonen@tampere.fi](mailto:anne.mielonen@tampere.fi) 6.10.2011 mennessä. 30 ensimmäistä ilmoittautujaa mahtuu mukaan.