

Miten työ vaikuttaa aivojen hyvinvointiin? Miten vertaistuki ja vuorovaikutus näyttäytyvät pitkää päivää tekevillä maaseutu- ja maatalousyrittäjillä?

DIALOGIA JA VERTAISTUKEA MAASEUTU- JA MAATALOUSYRITTÄJÄN ARJESSA

Tiistaina 27.11.2018 klo 11 - 15.30

Paikka: Ali-Ketolan tila, Ketolantie 182, Kokemäki

Ohjelma:

Klo

11.00 - 11.30 Keittolounas

11.30 - 12.30 Työ ja aivojen hyvinvointi
Jenni Kulmala, gerontologian ja kansanterveyden dosentti (SeAMK)

12.30 - 13.00 Kahvi

13.00 - 15.15 Dialogia ja vertaistukea
Kaija Loppela, KT, fysioterapeutti, yliopettaja (SeAMK) ja Tapio Myllymaa, lehtori (SAMK)

15.15 - 15.30 Yhteenveto ja palaute

Työ ja aivojen hyvinvointi

Tämän hetken työelämä haastaa aivoja ja pitkäkestoisella stressillä voi olla monenlaisia haitallisia terveysvaikutuksia. Jokaisen onkin hyvä tunnistaa jaksamisen rajat, kuunnella elimistön antamia stressin merkkejä ja tehdä tarvittavia korjausliikkeitä. Keskusteluun työn kuormittavuudesta, stressistä ja niiden terveysvaikutuksista johdattaa yliopettaja, dosentti Jenni Kulmala Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

Dialogia ja vertaistukea

Tule mukaan oppimaan dialogitaitoja ja pohtimaan vertaistuen merkitystä työelämässä ja yrittäjän arjessa niin työn kehittämiseen kuin työhyvinvointiin sekä työssä ja ihmissuhteissa jaksamiseen liittyen. Erityisenä huomion kohteena on dialogi, jossa on keskeistä aito, suora puhe ja aito toisten kuunteleminen sekä kunnioittaminen.

Yrittäjä tarvitsee toisia yrittäjiä, heidän vertaistukeaan. Yrittäjien vertaisverkostoilla on pitkät perinteet ja uusia vertaistoiminnan muotoja rakennetaan. Didive-hankkeessa näemme miten laajasti maaseutuyrittäjät ovat verkostoituneita ja miten he tarttuvat uusiin mahdollisuuksiin verkostoitua. Keskusteluun virittävät yliopettaja Kaija Loppela (SeAMK) ja lehtori Tapio Myllymaa (SAMK).

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen ti 20.11.18 mennessä tästä linkistä:

<https://elomake.samk.fi/lomakkeet/8472/lomake.html>

Tervetuloa!

Tapahtuman mahdollistavat:



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



<https://didivesite.wordpress.com>



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

<https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa>

Sirpa Isberg, p. 044 710 3852, sirpa.isberg@samk.fi Riitta Seppälä, p. 044 972 6195, riitta.seppala@mtk.fi