



Teatterialan työhyvinvointipäivät 12.-13.1.2015

Aika 12.-13.1.2015

Paikka Suomen Kansallisteatteri, 2. parven lämpiö, Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki

Järjestäjät Työterveyslaitos, Suomen Teatterit ry, Suomen Näyttelijäliitto ry, Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liitto ry

Työhyvinvointikoulutus on jatkoa aiemmin toteutetuille työturvallisuuskoulutuksille. Koulutus on suunnattu ensisijaisesti Suomen Teatterit ry:n, Suomen Näyttelijäliiton ja Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liiton jäsenille.

Koulutuksen tavoitteena on tukea työhyvinvoinnin kehittämistä teatterialalla ja sisällöt on suunniteltu siten, että osallistujilla on mahdollisuus suorittaa samalla Työhyvinvointikortti[®]. Kortin suorittaminen edellyttää lopputenttiä. Koulutukseen sisältyy myös kirja työhyvinvoinnin perusasioista.

Päivät toteutetaan osallistavasti ja hyödyntäen erilaisia menetelmiä: lyhyet alustukset, yksilö- ja ryhmäpohdintoja, toiminnallisia osuuksia, case-työskentelyä sekä hyvinvointia tukevia kokemusten kokoamista yhteisesti.

Koulutuksen vetäjät

Työterveyslaitoksen asiantuntijat *Tommy Larvi* ja *Saija Koskensalmi*.

Ennakkokysely

Osallistujille toimitetaan ennakkokysely sähköpostitse ennen koulutusta, jonka pohjalta sisältöä räätälöidään.

Hinta 290 eur/hlö. Koulutusmaksu sisältää ohjelman, materiaalit, kahvitukset ja lounaat. Matka- ja majoituskustannukset ovat omakustanteisia.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu mukaan **maanantaihin 1.12.2014** mennessä oheisen linkin kautta:
www.webpolsurveys.com/S/2B7F43B8E38D1ACA.par.

Peruutussääntö

Peruutukset ennen **12.12.** maksutta, sen jälkeen tehdyistä peruutuksista laskutetaan 50 % hinnasta.

Lisätietoja ilmoittautumisesta

Järjestötoimitsija Risto Lehikoinen, risto.lehikoinen@teme.fi, puh. 09 2511 2142.

Majoitukset

Osallistujille on varattu majoituskiintiö Cumulus Kaisaniemestä (Kaisaniemenkatu 7, Helsinki) ajalle 11.-13.1.2015. Osallistujat varaavat ja maksavat majoituksensa itse. Hinnat 105 eur / 1 hh ja 118 eur / 2 hh (sis. aamiainen ja asiakassauna). Majoituskiintiö on voimassa **tiistaihin 6.1.** saakka koodilla *Työhyvinvointikoulutus 2015*, kaisaniemi.cumulus@restel.fi tai puh. 09-172 881.

I päivä

Maanantai 12.1.2015

9.30 Aamukahvi

10.00 Avaussanat / paneeli:
Järjestäjien puheenvuorot: tarpeet ja tavoitteet

Virittäytyminen työskentelyyn Ennakkotehtävän koonti

Työhyvinvointi

- Mistä se koostuu

Työhyvinvointi johtamisessa

- Eri tahojen roolit
- Riskinarvioinnin vaiheet
- Ammattitaito ja osaaminen

12.00 Lounas

Mikä työssä kuormittaa, mikä tukee jaksamista?

- Työn kuormitustekijät
- Työajat
- Omat voimavarani, mikä minua energisoi työssäni

Jaksamisen hälytysmerkit

- Mistä huomaa, että voimat alkavat ehtyä?
- Työyhteisössä ja yksilötasolla
- Työkyky

15.00 Kahvitauko

Työyhteisön toimivuus

- Hyvä ja toimiva työyhteisö innostaa
- Mitä on työpaikkakiusaaminen ja miten ehkäistä ja puuttua ongelmiin?

Case-työskentelyä ryhmissä

- Onnistunut työhyvinvoinnin kehittäminen, hyvät käytännöt meillä?

17.00 Päivän päätös



Teme

II päivä

Tiistai 13.1.2015

9.00 Aamukahvi

Orientaatio toiseen päivään

Työhyvinvoinnin kehittäminen yksilö- ja työyhteisötasolla

- Ennakkotehtävästä nousseiden teemojen käsittely

Case: Työilmapiirin parantaminen ja sairaspoissaolojen vähentäminen

Toiminnanjohtaja *Ari Kiiras*, Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liitto

Case: Työnohjaus hyvinvoinnin tukena - kokemuksia Teatterikeskuksesta

Näyttelijä ja työnohjaaja *Tarja Heinula*

11.00 Lounas

Eväitä omaan hyvinvointiin ja stressin hallintaa

- Oma suunnitelma
- Hyvien toimintatapojen edistäminen omassa teatterissa

13.00 **Tentti – Työhyvinvointikortin suorittaminen**

14.00 **Palaute**

14.30 **Päivän päätös**