

# PSYKOLOGINEN PALAUTUMINEN TYÖHYVINVOINNIN TUKENA -WEBINAARI

## LIIKKUVA TYÖELÄMÄ

### ANNIINA VIRTANEN

ERITYISASIAANTUNTIJA, PSYKOLOGI  
TYÖTERVEYSLAITOS



PERJANTAINA  
9.2.2024



KLO  
12.20-13.30

Maksuttomassa webinaarissa tutustutaan psykologisen työstä palautumisen merkitykseen usein vauhdikkaassa varhaiskasvatus- ja opetustyön arjessa.

- Mitkä tekijät työssä vaikeuttavat ja mitkä puolestaan edistävät palautumista?
- Mistä tunnistaa onnistuneen palautumisen ja palautumisen tarpeen?

Lisäksi tutustutaan käytännönläheisiin keinoihin, joilla edistää palautumista vapaa-ajalla ja työpäivän aikana.

Webinaari on suunnattu varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstölle. Webinaari tulee myöhemmin katsottavaksi myös tallenteena.

**ILMOITTAUDU**



YHTEISTYÖSSÄ



**LIIKKUVA  
AIKUISEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI