

MILLAINEN VOISI OLLA  
TEIDÄN TYÖPAIKALLANNE

**UUSI  
NORMI-  
PÄIVÄ**  
VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA  
AIKUI NEN**

Uusi normipäivä on työpaja, jonka avulla löydätte juuri teidän varhaiskasvatustyösi sopivia keinoja lisätä työpäivään liikumista, palautumista sekä sosiaalista hyvinvointia tukevia toimintatapoja.

Työpaja herättää, oivalluttaa ja motivoi huomaamaan mahdollisuudet ja keinot, joita oma työarki ja ympäristö tarjoavat liikkeen, palautumisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen.

## TYÖPAJAN TULOKSENA

- uupumuksen ja stressin kokemukset vähenevät
- palautuminen tehostuu
- yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne kasvavat
- työyhteisö vahvistuu
- tietoisuus omasta hyvinvoinnista lisääntyy



**Työpajan materiaalit ovat ladattavissa maksuttomasti:**

[liikkuvatyoelama.fi](https://liikkuvatyoelama.fi)

Verkkosivulta löytyvien ohjeiden avulla työpajan voi vetää itse tai pajalle voi tilata ulkopuolisen vetäjän Liikunnan aluejärjestöistä.

**OTA UUSI NORMIPÄIVÄ OHJELMANUMEROKSI  
ESIMERKIKSI TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄÄN!**