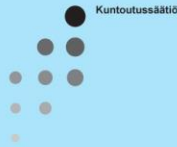




Polkuja työelämään 2015–2018



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



www.kuntoutussaatio.fi/tempo

Tartu tulevaisuuteen!

Olet alle 30-vuotias ja haluat uuden otteen elämästäsi. Elämänhallinnan kurssi tarjoaa sinulle ryhmämuotoisesti keinoja ja välineitä oman elämäsi haltuunottoon ja mielekkään tulevaisuuden suunnitteluun.

Kurssin tavoitteena on

- hyvinvoinnin ja itsestä huolehtimisen lisääntyminen
- stressaantumisen ja itseensä kohdistuvien vaatimusten väheneminen
- sinnikkyuden ja toiveikkuuden lisääntyminen vaikeissa elämäntilanteissa
- koulutukseen tai työelämään suuntautuminen

Kurssin toteutus

Kurssi sisältää yhteensä kuusi lähipäivää 4–6 kuukauden aikana. Tempo-hanke maksaa asiakkaan matkat kurssille halvinta julkista kulkuneuvoa käyttäen ja ruokailut lähiopetuspäivinä. Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena moniammatillisia ja voimavaralähtöisiä työtapoja käyttäen.

Kiipula

Kurssille hakeutuminen

Kurssille hakeudutaan ottamalla yhteyttä työkykykoordinaattoriin tai terveys-tarkastuksen tehneeseen terveydenhoitajaan.



Kurssin sisältö

Kurssin lähipäivät toteutetaan myöhemmin ilmoitettavassa paikassa.

Kurssin alussa ja lopussa tilannettasi kartoitetaan erilaisin kyselyin. Tapaamisten välissä tehdään omiin tavoitteisiisi liittyviä tehtäviä, joihin sinulla on mahdollisuus saada omaohjaajan tukea ja kannustusta verkon välityksellä.

Kurssin aikataulu

15.11.2016
16.11.2016
20.11.2016
11.1.2017
15.2.2017
15.3.2017

Ilmoittautumistietoina pyydämme nimen, syntymävuoden, asuinpaikkakunnan, puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen sekä esitteen antaneen työkykykoordinaattorin tai terveydenhoitajan nimen.

Oman työkykykoordinaattorin tai terveydenhoitajan nimi

Lisätiedot

Maria Setälä p. 050 420 4248, maria.setala@kiipula.fi

Ilmoittautumiset (viimeistään 2 viikkoa ennen kurssin alkua)

Annemari Kiviniemi p. 045 636 1588, annemari.kiviniemi@kuntoutussaatio.fi tai

Marja Heikkilä p. 040 837 2531, marja.heikkila@kuntoutussaatio.fi