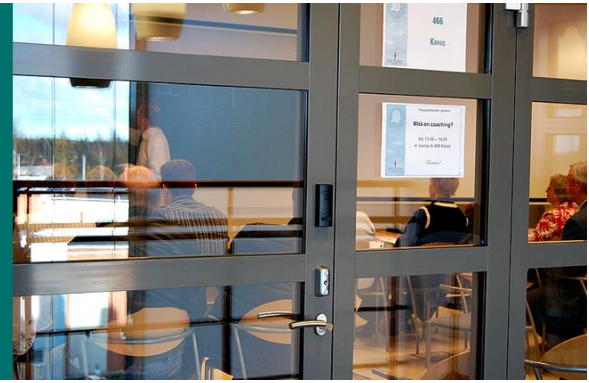




# Opetus- ja kasvatusalan täydenniskoulutus



## Hyvinvoiva opettaja (3 pv)

**Aika ja paikka:** 8.-9.2. ja 18.3.2016 klo 9.00–15.00, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Talonpojankatu 2 B

### Koulutuksen tavoite:

- vahvistaa osallistujien oman itsensä tuntemusta ja reflektointikykyä
- lisää positiivista asennoitumista työhön
- tukea osallistujien halua kehittää omia työskentelytapojaan ja vuorovaikutustaitojaan
- antaa keinoja työssä jaksamiseen

**Kohderyhmä:** opettajat

**Kouluttaja:** Tiina Erkkilä-Wahtera KM, erityiskasvatuksen asiantuntija, erityisopettaja, jooga- ja mindfulness-ohjaaja

### Koulutuksen sisältö:

- ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestymistapa
- näkökulman vaihtamisen taito
- läsnäolon taito vuorovaikutustilanteissa
- ajan hallinta ja arjen sujuvuus
- opettajan minäkuva, vahvuudet ja voimavarat
- rentoutuminen ja stressinhallinta hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla (mindfulness)

**Maksut:** Koulutuksen hinta on 420 euroa (sis. alv 81,27 euroa). Hinta sisältää opetuksen, materiaalit ja tervetuloalahvit.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** koulutussuunnittelija Terhi Kniivilä-Kupila, puh. 040-5147 485, email: [terhi.kniivila.kupila@chydenius.fi](mailto:terhi.kniivila.kupila@chydenius.fi) tai osoitteessa [www.chydenius.fi](http://www.chydenius.fi)

**Ilmoittautumiset 15.12.2015 mennessä.**



**Yhteystiedot:**  
Talonpojankatu 2 B,  
67100 Kokkola  
040 7152 348, 040 7476 378, 040  
5147 485  
[etunimi.sukunimi@chydenius.fi](mailto:etunimi.sukunimi@chydenius.fi)

KOKKOLAN YLIOPISTOKESKUS CHYDENIUS

