

Buusti
360



SUPERSYKSY 2024

TUE KESKITTÄMISKYKYÄ AIVOERGONOMIALLA
-KOULUTUSSARJA

MINNA HUOTILAINEN & BUUSTI360

SuperSyksy 2024

TUE KESKITTÄMISKYKYÄ AIVOERGONOMIALLA

Buusti360 toteuttaa työyhteisöille professori ja aivotutkija **Minna Huofilainen** kanssa koulutussarjan keskittymiskyvyn tukemisesta aivoergonomialla. Samalla pohditaan liikunnan ja aktiivisuuden roolia aivoergonomiassa ja työkyvyssä.

Koulutussarjan maksuton tutustumisjakso lähetään Henkilöstöliikunnan verkostotapaamisen yhteydessä. Voit tutustua verkostoon osoitteessa www.buusti360.fi.

Varsinainen koulutussarja toteutetaan virtuaalisesti ja se koostuu kahdesta videoluennosta sekä verkkooppimisympäristön sisällöistä. Koulutussarja on käytettävissä 90 päivää julkaisuajankohdasta.

ASIAANTUNTEVA KOULUTTAJA

Palkittu aivotutkija ja kasvatustieteen professori **Minna Huofilainen** on tutkinut oppimista ja hyvinvointia neurotieteen näkökulmasta ja on kirjoittanut aiheesta useita helppolukuisia tietokirjoja.



Koulutussarjan aikataulu



Keskittymiskyvyn tukeminen aivoergonomialla | *tutustumisosa*

19.9.2024, osana Henkilöstöliikunnan verkostotapaamista

Työelämän mullistukset sekä työn pirstaleisuus tuovat haasteita keskittymiskyvyillemme. Mitä vaikutusta liikkumisella on aivoergonomialle ja työkyvylle?



Aivoergonomiaa tukeva työn rytmittäminen | *1. osa*

Julkaistaan 23.10.2024

Nopeita täsmäratkaisuja työpäivän rytmittämiseen ja tuunaamiseen keskittymiskyvyn ja jaksamisen tueksi.



Kestävä työura ja aivoterveys | *2. osa*

Julkaistaan 20.11.2024

“Jaksanko tätä työtä vielä kymmenen vuoden päästä?” Kestäviä työkaluja ja toimintatapoja oman työn, toimintakyvyn ja keskittymiskyvyn johtamiseen. Omaksu aktiivinen, jaksamistasi tukeva elämäntapa.



buusti360.fi

Miksi osallistua?



AJANKOHTAISUUS

Vastaa nykyisen työelämän tuomiin ilmiöihin ja haasteisiin käytännönläheisesti.



KAIKILLE TYÖYHTEISÖILLE

Sovellettavissa eri kokoisille ja eri toimialojen työyhteisöille.



KÄYTTÖAIKA

Materiaali on käytettävissä 90 päivää julkaisusta.



TOIMIVAT TYÖKALUT

Liikunta, aktiivisuus, lepo, rytmitys. Opit itsellesi sopivia työkaluja jaksamisesi ja hyvinvointisi kohentamiseksi.

Ilmoittaudu mukaan!

HINNOITTELU TYÖYHTEISÖN KOON MUKAAN

| | |
|-------------------|-----------------------|
| Alle 20 henkilöä | 190 € (sis. alv. 0 %) |
| 21–100 henkilöä | 390 € (sis. alv. 0 %) |
| 101–1000 henkilöä | 590 € (sis. alv. 0 %) |
| Yli 1000 henkilöä | 790 € (sis. alv. 0 %) |
| Yksityishenkilö | 25 € (sis. alv. 24 %) |

www.buusti360.fi/palvelut/supersyksy