



ILOA ITSELLE JA TYÖPAIKOILLE

ILO LAULAA – KOULUTUKSIA

- * Hoito- ja palvelutyön ammattilaisille. Laulutaitoa ei tarvita
- * Opitaan laulamisen perustietoja ja käyttämään laulamista mieltä virkistämään
- * Saadaan tietoa laulamisen ja hyrällin merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille
- * Opitaan kuuntelemaan omaa itseä ja laulamaan lauluja joista aidosti pidät
- * Lauletaan tunteita hoitavia lauluja
- * Nautitaan yhdessä laulamista ja lauletaan tuttuja lauluja

LAULAN LAPSELLE - KOULUTUKSIA

- * Lasten kanssa työskenteleville. Lauluja erityisesti alle 3-vuotiaille
- * Opetellaan muutaman sävelen lauluja ja tarinalauluja. Käytetään Kodaly-metodia

TYÖHYVINVOINNIN OHJAUSTA TYÖPAIKOILLE

- * Hyvinvointiohjausta, jonka avulla lisätään omaa työhyvinvointia ja jaksamista
- * Yksilöohjauksessa keskustellaan ja rauhoitetaan mieltä mielikuvaharjoituksilla, opitaan äänenkäyttöön liittyviä perustietoja ja lauletaan tunteita hoitavia lauluja
- * Tavoitteena henkilökohtainen hyvinvointi, työn ilo ja hyvä asiakaspalvelu

TYÖHYVINVOINNIN VALMENNUKSET

- * Työhyvinvoinnin valmennukset on tarkoitettu työyhteisöille, jotka haluavat panostaa henkilöstön hyvinvointiin ja näkevät henkisen hyvinvoinnin tärkeänä osana työn tuottavuutta. Työn kehittämistä työpaikoilla

MITEN ESIMIES JAKSAA?

- * Hyvinvointiohjausta esimiehille, jonka avulla lisätään omaa työhyvinvointia ja jaksamista. Opetellaan perusasioita äänen hoidosta ja kehon rentoutuksesta. Ilmaistaan omaa itseä äänen avulla. Rauhoitetaan mieltä mielikuvaharjoituksilla

”Sisäistä hyvää oloa sinulle ja työn iloa työpaikalle”

Tiina Tähdenvälo
Puh. 040-7453004
info@valkoisetsiivet.fi
www.valkoisetsiivet.fi