TUUMAA
education

tuumaa hetki. voi hyvin.

MIELEN HYVINVOINNIN ENSIAPUTAIDOT -
TARJOUS APTAN JÄSENILLE 3 / 2022

mielen hyvinvointia matalalla kynnyksellä, ennalta ehkäisevästi, kun Teille parhaiten sopii

APTA:n jäsenille

Tuumaan hyvinvointivalmennus

1. **vahvistaa** tunnetaitoja, vuorovaikutusta, jaksamista ja **mielen hyvinvointia**
2. **kehittää** itsemyötätuntoa, mentalisaatiota, **palautumista** ja itsensä johtamistaitoja
3. **ehkäisee** stressiä, **uupumista**, ristiriitatilanteita ja mielen haasteita
4. **kulkee mukana** - materiaali on helppokäyttöinen ja suunniteltu kulkemaan arjessa mukana

APTAn jäsenet voivat hankkia Tuumaan valmennuksen omalle tiimilleen. Valmennus auttaa työhyvinvoinnissa, mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä, itsetuntemuksen kehittämisessä ja jaksamisessa. Palvelu on skaalattavissa jäsenten tarpeiden mukaan ja räätälöitävissä eri kokoisille tiimeille ja apteekeille, kaikille sopivin kokonaisuuksin.
Tuumaa tarjoaa APTAn jäsenille -18% alennusta.

heta@tuumaa.fi | 0443400008

sisältö.

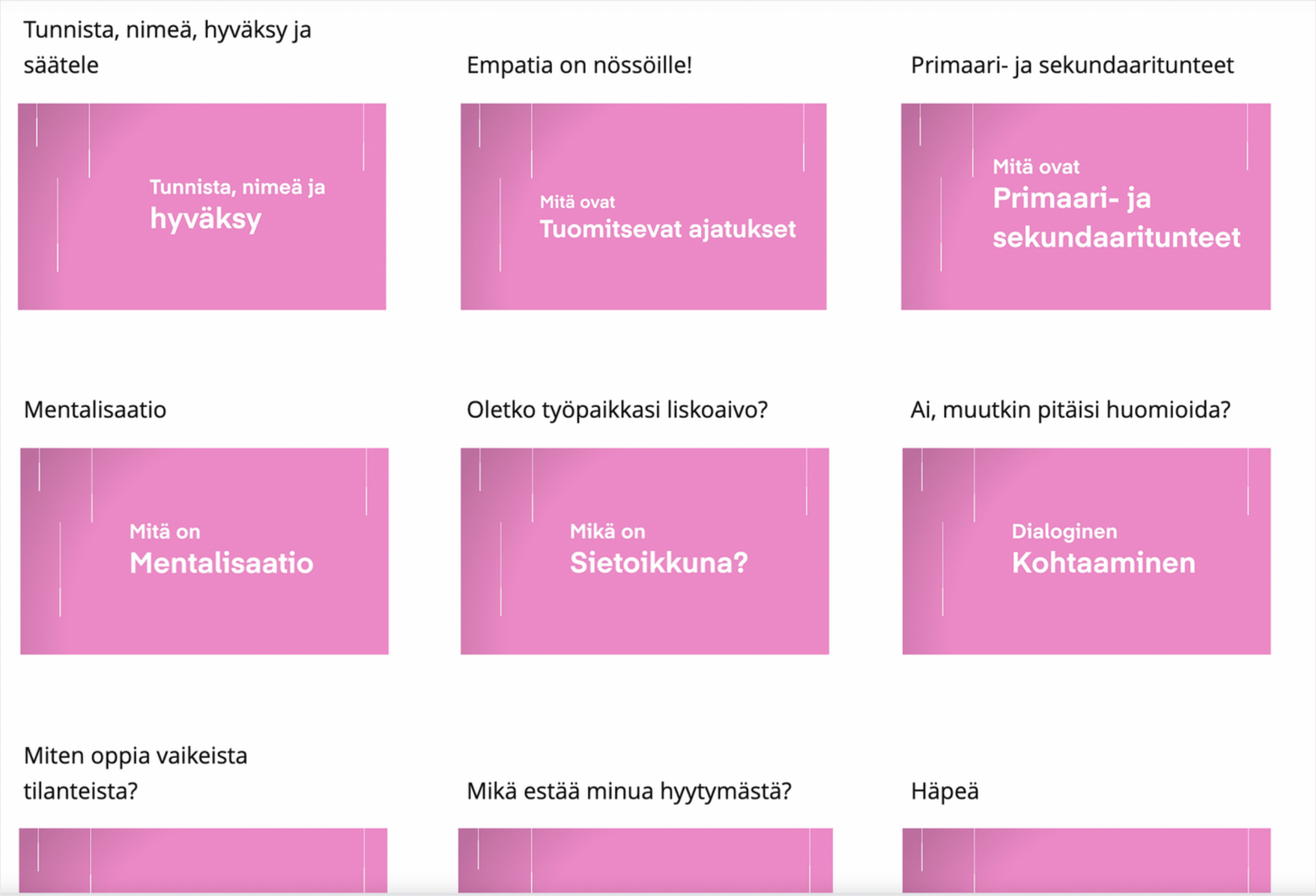
TUUMAA education

- Valmennuksen kesto 1kk
- 4 tapaamista / 1-2 h / tiimi max. 20 hlöä
  - 1. aloitus - perusteet ja yksi harjoitus
  - 2. missä mennään - läpikäynti ja haasteiden kartoitus
  - 3. lopetus - yhteenveto ja loppuharjoitus
  - 4. seuranta - missä mennään 4-6 kk jälkeen
- Vapaa pääsy Tuumaan oppimisympäristöön - materiaali on videona, audiona, tekstinä, tiimiharjoituksina ja itsereflektiona
- Voitte valmennuksen jälkeen pitää Tuumaan oppimisympäristön, työkalut ja harjoitteet käytössänne halutun ajan kk-perusteisesti
  - harjoitteita sekä itsenäisesti että tiimille --> toimii hyvänä työn tukena esim. tiimin vetäjälle, kehityskeskusteluihin, viikkopalavereihin yms.

heta@tuumaa.fi | 0443400008

oppimisalustan aiheita ja käytettävyytä

TUUMAA education

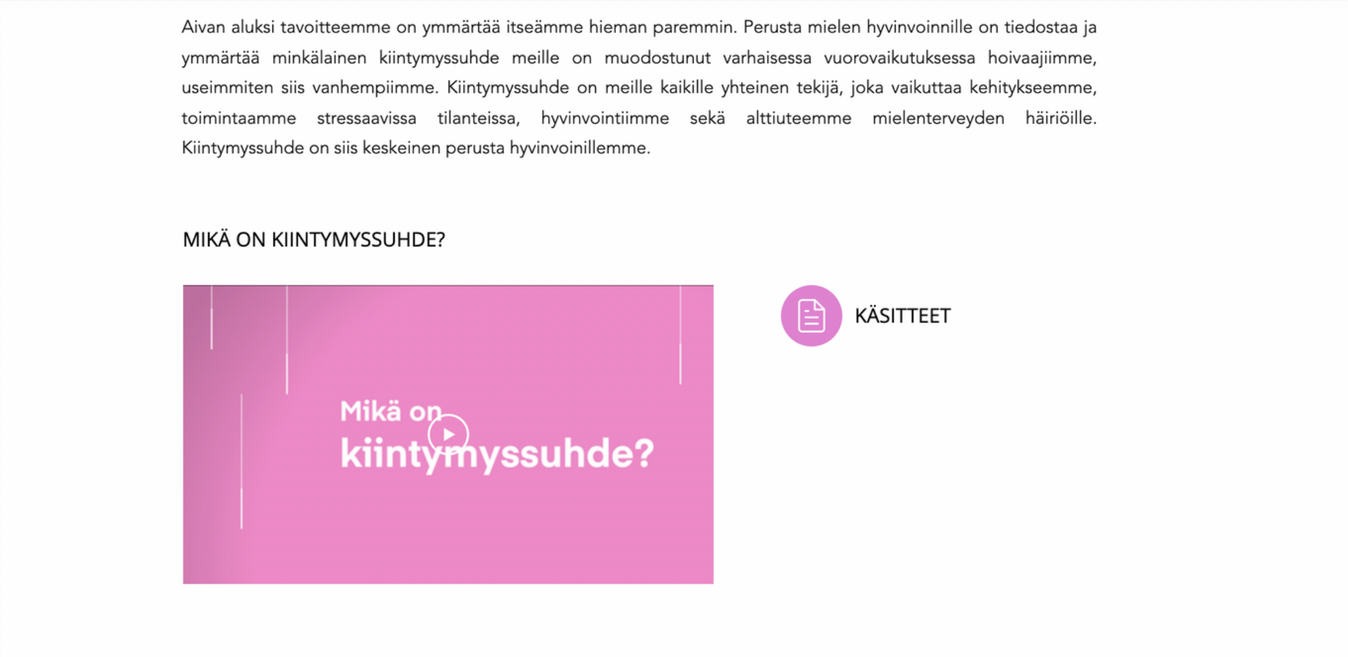


- Tuumaan alustalla osallistuja voi itse omatahtisesti helposti perehtyä eri aiheisiin
- Aiheita mm. palautumiseen, jaksamiseen, itsensä ymmärtämiseen toisen ymmärtämiseen, jumiutuneeseen keskusteluun tai vuorovaikutukseen, mutta myös vaikeampia aiheita kuten häpeä, ahdistuneisuus, masennus, yms.

heta@tuumaa.fi | 0443400008

oppimisalustan aiheita ja käytettävyytä

TUUMAA education



- Jokaisen aihesivun alla on eri vaihtoehtoja - lyhyet oppimisvideot (useampi / aihe), audiot, teksti, keskeisimmät käsitteet, henkilökohtaiset reflektiotehtävät ja tiimin kanssa tehtäviä harjoitteita, jotka tukevat esihenkilön työn tekoa ja tarjoavat konkreettisia työkaluja tiimin hyvinvointiin
- Esimerkiksi "Oletko työpaikkasi liskoaivo?" -sivulla työntekijä pääsee tutustumaan omaan sietoikkunaansa ja sen merkitykseen jaksamisessa ja asioihin reagoinnissa
- Kiintymyssuhde sivulla puolestaan mietitään, miten jo varhaiset kokemukset selittävät pitkälle meidän nykyistä käyttäymistämme

heta@tuumaa.fi | 0443400008

hinta.

TUUMAA education

APTAn jäsenalennus

- - 18 %

osallistujat

- APTAn jäsenille 2624 € + alv. yksi tiimi max. 20 hlöä
  - 118,9 € +alv. / hlö, kun osallistujia yli 20 hlöä

valmennuksen jälkeen oppimisympäristön käyttö

- 25 € + alv. / kk, alle 20 hlöä
- 15 € + alv. / kk, yli 20 hlöä

normaalihinta 3200 € + alv. yksi tiimi max. 20 hlöä, 145 € + alv. / hlö, kun osallistujia yli 20 hlöä

heta@tuumaa.fi | 0443400008

Tuumaan taustaa

TUUMAA education

Tuumaa Education

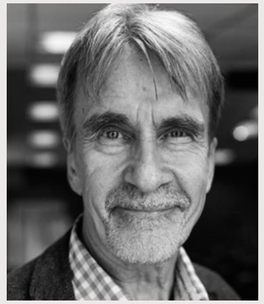
- alunperin ja edelleen tarjoaa verkkokoulutuksia sosiaali- ja kasvatusalalle aiheista "Haastavien tilanteiden hallinta", "Haastavan käytöksen kohtaaminen" ja "Traumatietoinen työskentely"
- hyvä palaute ja asiakkaiden toive sai aikaan nykyisen hyvinvointivalmennuksen rakentamisen

tekijät

- Tuumaan asiantuntija-apuna psykologian ja psykoterapian ammattilaisia

Heta Seikkula | perustaja | vetäjä

Anttoni Alho | perustaja | asiantuntija | erityisopettaja | psykologian perusteet



Jaakko Seikkula | neuvonantaja | psykoterapian emeritusprofessori

heta@tuumaa.fi | 0443400008

TUUMAA
education

kiitos.
tuumataan yhdessä.

HETA SEIKKULA | CEO | TUUMAA EDUCATION | HETA@TUUMAA.FI | 0443400008