

VERTAISTUELLISET NUORISOTYÖPÄIVÄT

Nuorisokeskus Marttinen, Herrasentie 16, Virrat

OHJELMA 10. - 11.3.2022

Päivien ohjelma on suunniteltu tarjoamaan tilaa, aikaa ja tukea päästä pohtimaan, pureskelemaan ja huokaisemaan syksyn kiireet kerralla pakettiin, yhdessä muiden kentän kollegoiden kanssa. Vertaistuellisilla nuorisotyöpäivillä SINÄ ja tarpeesi ovat keskiössä!

LMOITTAUTUMINEN: [HTTPS://ZEF.FI/S/O1W65L2P/](https://zef.fi/s/O1W65L2P/)

Torstai 10.3.

10:00 - 11:00

MAJOITTUMINEN JA BRUNSSI - LÄHIRUOKAA JA LÄHENTYMISTÄ

11:00 - 11:15

TERVETULOA! - MITÄ MEILLE KUULUU?

11:15 - 14:45

"NUORISOTYÖ ROASTAA" - TEEMU VESTERINEN, KOOMIKKO & TRE OHJAAJA

Tämä vuosi ei ole ollut normaali. Poikkeusolot ovat vaatineet sopeutumista niin ammatillisesti kuin myös henkilökohtaisella tasolla meiltä ihan jokaiselta! Mitä se oikein on kun sopeudutaan? Mitä se meiltä ottaa ja vaatii? Mitä kriisi tekee ihmiselle ja mitä ihmisen pitäisi kriisistä ajatella jotta tästä selvitään?

Työpsykologian asiantuntija Anna Lohman saattelee meidät lempeästi pohtimaan koronavuoden vaikutuksia hyvinvointiimme, kehoomme ja mieleemme.

14:45 - 15:15

KAHVIA JA PULLAA

15:15 - 16:45

TYÖPAJA - INTERVISIO, ELI "VASTUU SIIRTYY KUULIJALLE"

Eikö olisi ihanaa "oksentaa ongelmansa ulos" ja antaa muiden ratkoa niitä puolestasi? Tässä pajassa se on mahdollista! Intervisiossa siirrät huolesi muiden harteille, ja saat uusia näkökulmia omiin ammatillisiin haasteisiisi, mukavasti sohvalla istuen.

16:45 - 17:00

PÄIVÄN KOONTI

17:00 - 18:00

JOOGAA JA... MITÄ VAAN!

Päivän päätteeksi tarjolla joogaa ja hittikumara aktiviteetteja joita olet aina halunnut kokeilla. Marttisen saari käytettävissäsi.

18:00 - 19:00

VERTAISTUELLINEN ILLALLINEN

19:00 -->

VIHTA -SAUNA - AIKAA VISIOINTIIN JA MUSISOINTIIN

Rentoa yhdessäoloa, saunomista, syksyn purkua ja puheita, pientä purtavaa unohtamatta! Yllätysvieraana pieni ja pirteä instrumentti nimeltä UKULELE!

Perjantai 11.3.

7:30 - 9:00

AAMIAINEN JA AAMUSAUNA (VIHTA -SAUNA LÄMPIMÄNÄ)

9:15 - 9:30

PÄIVÄN ALOITUS - LASKEEKO HARTIAT?

9:30 - 12:15

"PULLAA, PORKKANAA JA KEHORAUHAA" - KATRI MIKKILÄ, SYLI RY

Työpajassa pysähdytään pohtimaan, minkälaisia ajatuksia ja tunteita syömiseen, liikkumiseen, omaan kehoon ja erilaisiin kehoihin itse kullakin liittyy. Työpajassa mietitään, mistä nämä ajatukset ja tunteet kumpuavat ja miten ne vaikuttavat ennen kaikkea omaan hyvinvointiin. Lisäksi kyseenalaistetaan totuttua: entä jos onkin niin, että porkkana ei ole terveellisempää kuin pulla?

9:30 - 12:15

"KUN ON KIVA MENNÄ TÖIHIN..." -TYÖHYVINVOINTIA RAKENTAMASSA - MINNA RAUAS, TUTKIJA

Miten työhyvinvointia vahvistavat ja heikentävät tekijät ilmenevät nuorisotyössä? Voiko niihin yksittäinen työntekijä vaikuttaa? Miten minä edistan omaa työhyvinvointiani? Vastauksia pohditaan vertaistuellisten päivien päätteeksi. Pohdintojen tukena käytetään työhyvinvointihankkeessa kerättyä tutkimusaineistoa.

12:15 - 13:00

PÄIVIEN KOONTI JA TEESIT ITSELLE

