

Liikkumalla työkykyä ja tulosta – tule mukaan Hintsan puolen päivän valmennukseen!

Haluatteko olla työpaikka, jossa liikkuminen on osa työntekijöiden työkyvyn ylläpitämistä ja strateginen osa työn arkea?

Työikäisen väestön työ- ja toimintakykyä voidaan parantaa merkittävästi ottamalla työelämässä käyttöön entistä enemmän liikunnallisia keinoja. On olemassa vahva näyttö siitä, että liikkuminen edistää työkykyä ja vähentää työnantajan kustannuksia. Se myös pidentää työuria, lisää tuottavuutta sekä parantaa työnantajakuvaa.

Valmennusaamupäivä pitää sisällään tietoa, kevyttä liikkumista ja keskustelua. Lisäksi jokainen osallistuja saa mahdollisuuden täyttää Hintsan hyvinvointikyselyn oman tilanteensa kartoittamiseksi.

Aamupäivän aikana keskustellaan mm:

- Mitä tarkoittaa hyvinvoiva ihminen? Mikä on hyvinvoinnin kytkös työkykyyn ja tuottavuuteen?
- Miten työelämän keinoilla liikkuminen saadaan osaksi tiimin arkea?
- Millaisia eri tapoja on käydä keskustelua siitä, miten työpaikalla voidaan edistää työkykyä?
- Millä keinoin liikkumista työpaikoilla voidaan edistää jatkossa?
Mitä vaatii esim. [Viisi ratkaisua.pdf \(liikkuvatyoelama.fi\)](#) saaminen osaksi arkea?

Tervetuloa mukaan innostumaan mahdollisuuksista, joita on tunnistettu sekä henkilöiden hyvinvoinnin että työelämän liikkumisen lisäämiseksi!

Ajankohta, paikka ja toteutus

Valmennus järjestetään torstaina 3.10. klo 9.30–12. Kevassa os. Unioninkatu 43, Helsinki-tila. Työpajan fasilitoivat Hintsan Performancen Mikko Lilja ja Hanna Ropo.

Pk-yrityksille

Valmennus on suunnattu pk-yrityksille ja toivomme mukaan henkilöitä, joilla on mahdollisuus vaikuttaa oman työpaikkansa arjen käytäntöihin. Mukaan mahtuu 20 kiinnostunutta työpaikkaa (1–2 osallistujaa / työpaikka). Ilmoittaudu mukaan 19.9. mennessä tästä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/8EC3705A51B47084>

Keskustelun tavoite on lisätä konkretiaa liikuntaa edistävien ratkaisujen edistämiseksi työpaikkojen arkeen!

Torstain 3.10. työpajan lisäksi toivomme, että voitte olla mukana myös 30.10. työpajassa. Tällöin valmennuksessa esiin nousseita keskusteluja ja ideoita käsitellään yhdessä työmarkkinatoimijoiden ja muiden työelämäasiantuntijoiden kanssa, jotta Suomi liikkuisi jatkossa enemmän!

Työpajan järjestävät Liikkuva aikuinen ja Olympiakomitea yhteistyössä Suomi liikkeelle -ohjelman ja TYÖ2030-ohjelman kanssa. Työpajan keskustelussa sivutaan [Viisi ratkaisua.pdf \(liikkuvatyoelama.fi\)](#), jotka on aiemmin tuotettu Liikkuva aikuinen -ohjelmassa.