



Yhdessä tekeminen motivoi

— ja kasvattaa ryhmähenkeä

Kisakeskus aktivoi työyhteisösi

Toteuta työyhteisösi hyvinvointipäivät Kisakeskessä! Kotiin viemiseksi tarjolla hyvää yhteishenkeä, sitoutumista ja ennen kaikkea positiivisia kokemuksia. Oikein järjestettynä tyky-toiminta tukee työssä jaksamista ja työkyvyn säilymistä. Lisäksi se kehittää henkilöstön terveyttä, työpaikan toimivuutta, työilmapiiriä ja työmotivaatiota.

Työhyvinvointi on voimavara, johon kannattaa panostaa. Yhdessä tekeminen totutun työympäristön ulkopuolella vahvistaa yhteishenkeä ja motivoi jaksamaan Kisakeskuksen ammattilaiset aktivoivat ryhmäsi sekä henkisten että liikunnallisten haasteiden parissa. Ohjelma voi sisältää liikuntaa ja luento- ja valintanne mukaan.

Hinta 129 € /hlö

Vähintään 25 henkilön ryhmä. Sisältää esimerkkihjelman mukaiset tilat ja ruokailut.

Työhyvinvointipäivät, esimerkkihjelma

PÄIVÄ 1

- 10.00 – 11.30 Rypäs ryhmäksi; Tiimitehtävillä yhteispeli toimimaan!
- 11.30 – 12.30 Lounas
- 12.30 – 14.00 Luento; Terveellisellä ravinnolla kohti kevyttä huomista!
- 14.15 – 15.45 Liikkeelle liikkuen; Frisbeegolfin alkeet + mestarin etsintä!
- 15.45 – 16.15 Iltapäiväkahvit
- 16.15 – 17.00 Kahvakuulalla kehoon voimaa!
- 17.30 – 18.30 Päivällinen
- 19.00 – 22.00 Rantasaunat ja takkahuone

PÄIVÄ 2

- 07.00 – 09.00 Aamianen
- 09.30 – 11.00 Seasonal yoga -venyttelyillä keho vetreäksi
- 11.00 – 12.00 Lounas
- 12.00 – 13.30 Luento; Jokapäiväisen liikunnan merkitys hyvinvointiin ja painonhallintaan
- 13.45 – 15.15 Jousiammunnalla keskittyminen kuntoon!
- 15.15 – 16.00 Läksiäiskahvit ja eväät kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia!