



# Tervislik töökoht!

Tervise Arengu Instituut kutsub ettevõtete ja organisatsioonide esindajaid koolitusele **vaimsest heaolust töökohal.**

Koolituspäev tutvustab tööstressi põhjuseid, selle ennetamise ning toetava psühhokliima arendamise võimalusi töökohal ning annab praktilisi nõuandeid pingetega toime tulekuks.

Koolituspäev toimub **11. veebruaril 2010 Tervise Arengu Instituudi** saalis (Hiiu 42).

**Lektor:** Piret Bristol

Koolituspäev algab kell 10 ja lõpeb kell 17.15

Päevakava:

9.30-10.00 Registreerimine

10.00-11.30 Vaimsete hoiakute mõju meie elule ja tervisele

11.30-11.45 Kohvipaus

11.45-13.15 Tööstress

13.15-14.00 Lõuna

14.00-15.30 Toetava psühhokliima kujundamine

15.30-15.45 Kohvipaus

15.45-17.15 Kuidas ennast kiiresti taastada

Koolitusele oodatakse osalema 2-3 inimest organisatsioonist/ettevõttest. Kohtade arv on piiratud. Koolitus on osalejatele tasuta. Koolituse toimumist toetab Euroopa Sotsiaalfond.

Osalejatele väljastatakse Tervise Arengu Instituudi tõend.

Palume Teil registreeruda koolitusele hiljemalt **08.02.2010** .

Registreerimiseks palun pöörduda koolituspetsialisti Merike Org poole, telefonil 659 3927 või e-posti aadressil [merike.org@tai.ee](mailto:merike.org@tai.ee) .