

Paremmen oloinen iltapäivä

MYÖTÄTUNTO JA MYÖTÄINTO

TYÖELÄMÄSSÄ

Aika: 13.10.2016, klo 14.00-17.00

Paikka: Anttolanhovi, Hovintie 224, 52100 Anttola

TULE MUKAAN ILTAPÄIVÄN IRTIOTTOON ARJESTA!

Työltä odotetaan yhä useammin kokemusta työn merkityksellisyydestä. Syvä merkityksellisyyden lähde työelämässä on myötätunto, yhteys toisiin ihmisiin. Siksi myötätunnon edistäminen edistää myös hyvinvointia ja jopa tuottavuutta työssä. Myötätunnon tiedetään mm. lisäävän kognitiivista suorituskkyä, luovan laadukkaampia ihmissuhteita ja edistävän työn imua.

Uusimpaan kansainväliseen tutkimustietoon perustuen tarkastellaan, minkälaisilla käytännöillä työyhteisöissä voidaan edistää myötätuntoa. Minkälaisilla teoilla johtaja voi edistää myötätuntoa ja mitkä rakenteet tukevat myötätunnon toteutumista? Minkälainen on myötätuntoinen työyhteisö ja miten se synnytetään? Miten myötätunto itseä kohtaan auttaa jaksamaan asiantuntijatyössä, jossa työn ja vapaa-ajan rajat häilyvät?

OHJELMA:

14.00 Aloituskahvit

14.20 Avaus

14.30 Myötätunto ja myötäinto työelämässä /

Anna M. Seppänen, CoPassion-tutkimusryhmä, Helsingin yliopisto

15.30 Tauko

15.40 Hyvän olon tunti mielelle ja keholle: ohjattu Asahi health

16.40 Keittopäivällinen: lohisoppaa ja ruisleipää

17.00 Päivän päätös

Ilmoittaudu mukaan 12.9.2016 mennessä: www.webpolsurveys.com/myotatunto.net
Mukaan mahtuu max. 50 henkilöä.

Lisätietoja: Eila Avelin, eila.avelin@mamk.fi, 044 5050 404.

Tilaisuuden järjestävät: Akava, Mikkelin ammattikorkeakoulu, Mikkelin yliopistokeskus, TYHY - Tuottava yritys ja hyvinvoiva yrittäjä Etelä-Savossa -hanke ja Työhyvinvointiakatemia.



Mikkelin yliopistokeskus
Mikkeli University Consortium



Akava



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus