



Sihteeri- & assistenttiseminaari 2018

- vuorovaikutus, viestintä, vireys

8. – 9.11.2018, Oulu

Sihteeri- & assistenttiseminaari 2018 - vuorovaikutus, viestintä, vireys

Seminaarin aiheina ovat mm.

- työn ilon merkitys
- vuorovaikutus työyhteisössä
- mitä kertoo kehon kieli työyhteisön viestinnässä
- myötätuntoa elämään ja työelämään; minä riitän – minä opin
- ruokavalion vaikutus vireytemme
- kuinka esiinnyn - näkökulmaa esiintymiseen toiminnallisuuden ja draaman avulla

Koulutuksessa saat lisää näkökulmaa työelämän moninaiisiin tilanteisiin sekä keinoja, joilla voit hyvin ja menestyä työssäsi.

Koulutus soveltuu sihteereille, assistenteille ja toimistotyön ammattilaisille.

Koulutus tarjoaa myös luontevan ympäristön **keskustelulle** ja mahdollisuuden uusiin **tapaamisiin ja kohtaamisiin.**

Sari Havaksen sanoin ”Aito kohtaaminen ja kuuntelu. Tämä lisää kaikkien hyvinvointia ja saa aikaan todellista työelämän virtaa, joka luo loistavia tuloksia.”

Sihteeri- & assistenttiseminaari 2018

– vuorovaikutus, viestintä, vireys

To – pe 8.-9.11.2018, Oulu



Vuorovaikutusvalmentaja, näyttelijä Sari Havas tulee kertomaan työn ilon merkityksestä arjessamme ja työyhteisön viestinnästä yksilön näkökulmasta ja siitä, miten viestimme työyhteisössämme mm. millaista viestiä kertoo kehonkieleemme.

"Kun vuorovaikutus toimii hyvin, asiat luistavat. Ideat nousevat siivilleen ja toivottu päämäärä saavutetaan ja ehkä enemmänkin."



Organisaatiopsykologi, coach Sari Ilo, Iloco Oy puhuu työyhteisön vuorovaikutuksesta myönteisen ongelmanratkaisun näkökulmasta ja kuinka työskentelemme työyhteisössä entistä paremmin yhdessä sekä myös itsemme kanssa.



Yrittäjä, tanssinopettaja Merja Satulehto, Tanssikeskus Citydance Oy. Tanssikeskus Citydance on Merja Satulehdon elämäntyö ja tanssi elämäntapa. Merja tulee antamaan meille vinkkejä työn ohessa tehtävään rentoon taukoliikuntaan. Elokuussa Finnish Dance Organization FDO ry on myöntänyt hänelle Dance Award -tunnustuspalkinnon tanssin hyväksi tehdystä työstä.



Draamakasvattaja, freelance näyttelijä Tuija Nuojua, Nuojuan teatteripaja tulee kertomaan draaman sekä toiminnallisuuden keinoin esiintymiseen liittyviä asioita. Näyttelijäntyön lisäksi Tuija kouluttaa ja voimaannuttaa työyhteisöjä rennon toiminnallisesti.



Ravitsemusterapeutti, TtM Emilia Leinonen, ODL Liikuntaklinikka on kokonaisvaltaisesti hyvinvointia lähestyvä laillistettu ravitsemusterapeutti. Hänellä on erityisosaamista vatsan hyvinvoinnista, tunteisiin syömisestä ja arjen jaksamisen tukemisesta. Emilia kertoo luennollaan ruokavalion vaikutuksesta vireystilaan ja työssäjaksamiseen.

Iltaohjelmassa torstaina 8.11. on mukana **Boutique Pikku Riikan** vaate-esittely, asuvinkkejä arkeen ja juhlaan. **Kauneus- ja KynsiStudio MiMi** esittelee **Oriflame** ihonhoitotuotteita sekä syksyn meikki-trendejä. Osallistujilla on mahdollisuus tehdä ostoksia. Voit tutustua Pikku-Riikan ja Mimin palveluihin www.pikku-riikka.fi ja www.studiomimi.net



Torstai 8.11.

- 09.30 Aamukahvi
- 10.00 Tervetuloa seminaariin!**
Tiina Vikström, POHTO Oy
- 10.15 **Iloa työssä – työn ilon merkitys arjessa**
Vuorovaikutusvalmentaja Sari Havas
- Vuorovaikutus työyhteisön viestinnässä**
Sari Havas
- * sanaton viestintä
 - * kehon kieli viestinnässä
 - * tunneälykäs kommunikointi
- 11.45-12.30 Lounas Ravintola Ruffissa
- 12.30-14.00 **Vuorovaikutus työyhteisön viestinnässä jatkuu ...**
Sari Havas
- 14.00-14.30 Kahvitauko
- 14.30-15.15 **Virkeänä koko päivän**
Yrittäjä Merja Satulehto, Tanssikeskus Citydance Oy
- * rentoa taukoliikuntaa töiden lomassa
- 15.15-16.45 **Ruokavalion vaikutus vireytemme**
Laillistettu ravitsemusterapeutti Emilia Leinonen, ODL Liikuntaklinikka
- * syön hyvin ja pysyn virkeänä koko päivän
 - * ruoka-aineiden vaikutus vireytemme
- 16.45 **Seminaaripäivän päätös**
- 17.30-19.00 **Keskustelua päivän teemoista ja pientä iltapalaa hyvässä seurassa ravintola Ruffissa.**

Illassa mukana Boutique Pikku Riikka sekä Kauneus- ja KynsiStudio Mimi.

Perjantai 9.11.

- 8.30** **Tunteiden säätelystä vireyttä ja hyvinvointia**
Organisaatiopsykologi, coach Sari Ilo, Iloco Oy
- 9.45-10.15 Kahvitauko
- 10.15-11.30 **Myötätuntoa elämään ja työelämään**
Sari Ilo
- * työyhteisöllinen näkökulma
 - * itsemyötätunto; minä riitän – minä opin
- 11.30-12.30 Lounas
- 12.30-14.30 **Kuinka esiinnyn – toiminnallista esiintymistaitojen tarkastelua ja seminaarin luentojen annin sisäistämistä**
Freelance näyttelijä, draamakasvattaja Tuija Nuojua, Nuojuan Teatteripaja
- * toiminnallisuuden kautta tehdään havaintoja vuorovaikutuksesta sekä oman keskeneräisyyden sietämisestä mm. esiintymistilanteessa
 - * seminaarin aiheiden tarkastelua toiminnallisesti ja draaman keinoin esim. kuinka hyvä vuorovaikutus näkyy viestinnässä, miten tunteet luovat hyvinvointia, itsemyötätunnon vaikutuksia
- 14.30 **Seminaarin päätös**
- 14.45 Kahvit



VARAA VUODEN 2018 PIKKUJOULUT MEILTÄ



POHTOn Ravintola Ruffi on loistava valinta pikkujoulun viettoon; tarjoilut ovat ensiluokkaisia ja juhlaan voit kätevästi yhdistää vaikkapa kokouksen ennen illanviettoa. Valitse perinteinen Joulubuffetmenu tai Joulun kevennetty -buffetmenu.

Ilmainen pysäköinti – auton voi noutaa vaikka seuraavana päivänä! Meillä voi myös majoittautua POHTOn Hotelli Kortteerissa juhlinnan päätteeksi.

Kysy myös suosituista aamiaiskokous- ja iltakokouspaketeistamme!

Varaukset myyntipalvelu@pohto.fi tai
puh. 010 8434 550.

POHTO Oy, Vellamontie 12, 90510 Oulu

RUFFI
RAVINTOLA &
KONGRESSIPALVELU

Koulutuspaikka

POHTO Oy, Vellamontie 12, Oulu
www.pohto.fi

Osallistumismaksu

Ilmoittaudu mukaan pe 21.9. mennessä

hintaan 620 € / hlö +alv, tämän jälkeen

seminaarin hinta on 695 € / hlö +alv.

Osallistumismaksu sisältää opetuksen, materiaalin ja ohjelmassa mainitut ruokailut.

Hintaan lisätään voimassa oleva alv.

Osallistumismaksu laskutetaan vahvistuksen yhteydessä.

Kysy tarjous, jos yrityksesi on tulossa enemmän kuin 3 osallistujaa –
tiina.vikstrom@pohto.fi

Lisätiedot

Tiina Vikström

puh. 050 570 9705

s-posti: tiina.vikstrom@pohto.fi

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu viimeistään 23.10.2018

mennessä puh. 010 8434 520, s-posti:

asiakaspalvelu@pohto.fi tai www.pohto.fi

Seminaarin materiaali on osallistujien käytettävissä seminaarin jälkeen 8 viikon ajan nettipalvelussa. Seminaarin vahvistusviestissä keromme ohjeet palveluun.

Peruutusehdot

Mikäli peruutus tapahtuu viimeistään viikkoa ennen kurssiaikaa, palautetaan hinnasta 50%. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista ei maksua palauteta. Paikan voi tarvittaessa luovuttaa toiselle henkilölle.

Yöpyminen POHTOssa

Majoituksen voit varata ilmoittautuessasi nettisivuillamme tai sähköpostilla luotsi@pohto.fi ja puhelimella numerosta 010 8434 500.

Hinnat sisältävät aamiaisen

1 hh 84,50 e / vrk, sis. aamiaisen ja alv:n

2 hh 98 e / vrk, sis. aamiaisen ja alv:n

Majoitusvarausten muutoksista ja peruutuksista tulee ilmoittaa Kortteeri-hotelliin mielellään vuorokausi ennen saapumista klo 16.00 mennessä, puh. 010 8434 500 tai s-posti luotsi@pohto.fi. Peruuttamatta jätetyistä varauksista veloitamme yhden vuorokauden huonehinnan.

Lisätietoja löydät www.pohto.fi -sivuiltamme ja ajo-ohjeen www.pohto.fi / Toimipisteet.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



asiakaspalvelu@pohto.fi - www.pohto.fi

puhelin: 010 843 4500