



**Apurahansaajien
työhyvinvointipäivä**
maanantai 30.9.2024
Sofiankatu 4 C,
Helsinki,
Sofia

Tilaisuutta klo 12–14 voi seurata verkon kautta striimattavana.
Ohjelma

Tilaisuus on
maksuton

- 12.00** Tervetuloa! *Henri Virtanen, Mela*
- 12.05** **Beat the Future – Afrikkalaisen rytmin dialoginen voima**
Aakusti Oksanen ja länsiafrikkalaiset griottimuusikot
- 12.30** **Mielenterveys ja hyvinvointi – Miten huolehdin itsestäni**
Anna Keski-Rahkonen, psykiatri, tutkijakoulun johtaja, HY
- 14.00** **Kahvitarjoilu ja ständit**
Paikalla Melan vakuutusasiantuntijat, Tieteentekijöiden kohtaamispaikka ja Taiteen edistämiskeskuksen asiantuntijat.
- 14.30–16.00** **Työpajat, joista voit osallistua yhteen.**
Mahdollisuus keskustella ryhmässä apurahatyöstä sekä omista ammatillisista tavoitteista ja työhyvinvoinnista ammattitaitoisessa ohjauksessa vertaisryhmässä.
- 1. Ryhmävalmennus taiteilijoille: Toimivat selviytymiskeinot stressaavan arjen tukena**
Katriina Haikala, EMCC sertifioitu Systeminen Tiimi Coach ja Life Coach, taiteilija-asiantuntija, Taike
 - 2. Ryhmävalmennus tutkijoille: Hyvinvoinnin avaimet**
Natalia Skogberg, FT, valmentaja ja kouluttaja, Kaava Coaching & Consulting, tutkimuspäällikkö, THL
 - 3. Kehon ja mielen viisaus – Työkaluja stressittömämpään arkeen**
Marika Tynnilä, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, ryhmätaideterapeutti, suunnittelija (TaM), joogaohjaaja, mentaalivalmentaja

Ilmoittaudu 16.9.2024 mennessä lähitapahtumaan:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/FE4E6085C64F062D>

Ilmoittaudu 29.9.2024 mennessä striimattavaan osuuteen:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/5B8509E65A813C85>

Lisätietoja: Anna-Riikka Pukari, 050 348 0535, anna-riikka.pukari(at)mela.fi