

WORKSHOP 2 | TLEX Mind Matters

Mielentilallamme on suuri merkitys siihen, miten koemme asiat ja mitä pystymme tekemään. Stressi, paineet ja kiire vaikuttavat mielentilaan ja sitä kautta suoraan työn laatuun ja palautumiseen. Hyvinvoiva, kirkas ja rauhallinen mieli antaa eväät parempaan elämään niin töissä kuin kotona.

Mind Matters -työpajassa käymme läpi miten mieli toimii erilaisissa haastavissa tilanteissa ja miten voimme käytännönläheisillä harjoituksilla (sisältää mm. hengitysharjoituksia) vaikuttaa mielen tilaan ja omaan hyvinvointiimme. Hyvinvoiva mieli = onnellinen elämä.

Workshopin vetäjänä toimii Tapio Eerikäinen.

09.45 – 11.15	TLEX Mind Matters
13.00 – 14.00	TLEX Mind Matters
14.30 – 15.30	TLEX Mind Matters

-