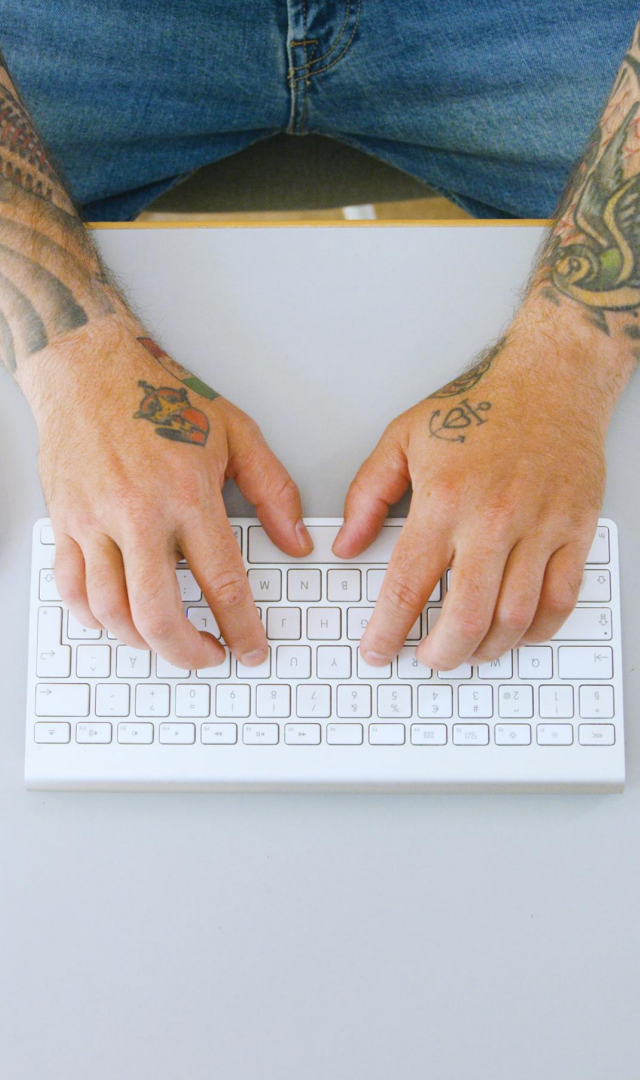




VIWE WORKDAY

Tunnin ohjelma, joka näyttää miten hyvinvointia voidaan rakentaa työpäivän aikana.

www.viwe.fi/fi/viwe-workday



YKSI TUNTI, JOKA MALLINTAA PAREMPAA TYÖPÄIVÄN RYTMIÄ

Tiimeille, yrityksille ja kouluille.

Viwe Workday yhdistää tutkimukseen perustuvan hyvinvointisisällön ja kevyet käytännön harjoitteet: aktivointi, jännityksen purku ja rauhoittuminen, yhden tunnin mittaiseksi kokonaisuudeksi.



VIWE WORKDAY

LYHYESTI

Tutkimukseen pohjaava luento ja
käytännön harjoitteet

Kenelle

Tiimit, yritykset ja koulut

Rakenne

5 osiota: kevyt tekeminen ja
lyhyet tieto-osuudet

Hinta

Alkaen 300 €

Kesto

60 minuuttia

Toteutus

Paikan päällä, etänä tai
hybridinä

Kieli

Suomi tai englanti

Tarvittava tila

Tavallinen kokous- tai
luokkatila riittää

Varusteet

Ei liikuntavaatteita tai
välineitä



KENELLE

Tiimit ja yritykset

Viwe Workday sopii osaksi tiimipäivää, henkilöstöpäivää, kesäjuhlaa tai pikkujouluja.

Koulut ja oppilaitokset

VESO-päivään, suunnittelupäivään, kehittämispäivään tai koulun henkilöstöpäivään.

Tyhy- ja Tyky-päivän osaksi

Kun yhteiseen päivään halutaan jotain, joka jää käyttöön. Viwe Workday tuo päivään valmiita työkaluja: keskittymiseen, kuormituksen purkuun ja palautumiseen.



YKSI KOKONAISUUS

Viwe Workday kestää 60 minuuttia. Tunti jakautuu viiteen osaan, jotka vuorottelevat kevyiden käytännön harjoitusten ja lyhyiden puheiden välillä.

Kokonaisuutena noin puolet on tekemistä ja noin puolet puhe osuuksia.

- + **Höntsä:** kevyt aktivointi rikkoo jään ja laskee kynnyksestä osallistua
- + **Johdanto:** lyhyt tieto-osuus työn kuormituksesta ja palautumisesta
- + **Jännityksen purku:** puristelu, ravistelu, taputtelu ja omahieronta
- + **Mikrotauot arjessa:** palautuminen työpäivän aikana ja osana arjen rytmiä
- + **Palautuminen:** ohjattu rentoutumisharjoitus ennen siirtymistä takaisin työpäivään





HINTAESIMERKKEJÄ

Alla olevat esimerkit antavat
suuntaa toteutuksen hinnasta

Lopullinen hinta riippuu toteutustavasta, sijainnista
ja ryhmäkoosta.

30 henkilöä

alkaen 300 €

50 henkilöä

alkaen 500 €

100+ henkilöä

Sovittavissa



MITÄ TEILTÄ TARVITAAN

Viwe Workday ei vaadi liikuntasalia, erikoisvälineitä tai liikuntavaatteita. Tavallinen kokous-, koulutus-, tai luokkatila riittää, kunhan osallistujilla on hieman tilaa nousta ylös ja tehdä kevyttä liikettä paikallaan.

TEKNIikka

Voimme tarvittaessa tuoda mikrofonit, projektorin ja äänentoiston, joten valmistelu jää organisaation puolesta kevyeksi. Jos teillä on oma kokoustekniikka tai striimausjärjestelmä, voimme käyttää sitä.



OTA YHTEYTTÄ

Viwe Oy
3311670-4

+358 50 365 5845

vick@viwe.fi

www.viwe.fi