

# Työllisyyspalveluiden hyvinvointivalmennus

- Kuntouttavan työtoiminnan verkkovalmennus toteutetaan 1 pv viikossa eli voit osallistua tiistairyhmään tai torstairyhmään. (samat sisällöt)
- Valmennuksen kesto on n. 4h. Päivä alkaa vastuuhjaajan tapaamisella Zoomissa tai Teamsissa klo 9.30. Lopputapaaminen samalla tavoin klo 13.30.
- Voimalan verkkovalmennus alkaa klo 10.00 Zoomissa tai Teamsissa. Klo 12.00 on mahdollisuus ruokatauolle, jonka jälkeen on päivän toiminnallinen osuus liikkuen. Päivä päättyy yhteisen purkupalaverin kautta klo 13.30.
- Työpäiväkirjan täyttö: tehtävät ja dokumentointi (Whatsapp/Teams/Zoom)
- Työpäivä on n. 4 tuntia. Tehdään ohjeistuksen mukaan annettuja tehtäviä.
- Jos sairastut, soita vastuuhjaajalle.
- Kelan työttömyyskorvaukseen, valmennuspäivään tulee merkintä "kuntouttava työtoiminta" ja tuntimäärä. Lisätietoja kohtaan kirjaa maininta "etätyönä tehtävästä toiminnasta".
- Jos sopimuksesi sisältää enemmän päiviä kuin hyvinvointivalmennusta pystytään tarjoamaan, laita niiden päivien kohdalle "muu poissaolo" ja lisätietoja kohtaan "(päivämäärä) ei järjestettyä työtoimintaa".

## TORSTAIT

To 7.5. Muutokseen sopeutuminen ja ajanhallinta

To 14.5. Tukea työllistymiseen ja työnhakuun

To 21.5. Helatorstai (ei valmennusta)

To 28.5. Osaaminen ja vahvuudet

To 4.6. Suuntana työelämä

To 11.6. Video-CV työnhaussa

To 18.6. Ammattiopiston opiskelijoiden vetämä osuus

To 25.6 Omat voimavarat ja rentoutuminen

## TIISTAIT

Ti 12.5. Osaamiset ja vahvuudet

Ti 19.5. Tukea työllistymiseen ja työnhakuun

Ti 26.5 Muutokseen sopeutuminen ja ajanhallinta

Ti 2.6. Omat voimavarat ja rentoutuminen

Ti 9.6. Video-cv työnhaussa

Ti 16.6. Ammattiopiston opiskelijoiden vetämä osuus

Ti 23.6. Suuntana työelämä

Päivien aiheina voivat olla mm.

- työnhaku
- kouluttautuminen
- oma osaaminen ja taidot
- arjen hyvinvointi
- liikkuminen luonnossa
- muu vapaa-ajantoiminta

Ryhmänohjaajat: Petra Wiirilinna  
044 7783096 ja Kirsi Pajunen 044 7783225

[petra.wiirilinna@salo.fi](mailto:petra.wiirilinna@salo.fi)

[kirsi.pajunen@salo.fi](mailto:kirsi.pajunen@salo.fi)

