

MÅ BRA-LÖRDAG FÖR LÄRARE:

Psykisk hälsa – grunden för vårt välbefinnande

den 14 september 2019 kl. 10 – 15

Hanaholmen – kulturcentrum för Sverige och Finland, Hanaholmsstranden 5, Esbo

Tillbringa en höstdag i gott sällskap på Hanaholmen! Syftet med svensklärarnas "Må bra-lördag" är att ge lärare verktyg för stresshantering och främja lärarnas arbetsförmåga och arbetsmotivation. Dagen inleds med frukost och fortsätter med föreläsningar och workshoppar om psykisk hälsa, livshandling, stress och återhämtning. På eftermiddagen har vi uppfriskande utomhusprogram och deltagarna har möjlighet att avsluta dagen med avkopplande bastubad på Hanaholmen.

Program:

- 9.30 Morgonkaffe med smula och frukt (Ombudsman, 2:a våningen)
- 10.00 Psykisk hälsa - grunden för vårt välbefinnande, Nonni Mäkikärki och Johanna Creswell-Smith (mötesrummet Kullager, 2:a våningen)
- 11.00 Bensträckare
- 11.20 Utmaningar i vardagen och stresshantering (Kullager)
- 12.30 Lunch (Vinbaren, 1:a våningen)
- 13.30 Cirkelträning för psykiskt välmående (utomhus)
- 15.00 Förfriskningar i bastukabinettet och möjlighet till bastubad fram till kl.16.30

Evenemanget är avgiftsfritt men förutsätter förhandsanmälan senast den 5 september.

[Anmäl dig här](#). Obs! Begränsat antal platser.

Vid frågor kontakta programkoordinator Liisa Suomela, liisa.suomela@hanaholmen.fi, +358 400 806 901

Evenemanget är en del av Svenska nu-nätverkets satsning i huvudstadsregionen åren 2019-2021. I satsningen ingår även annan fortbildning och mångsidigt program för elever: kulturbesök, naturskoldagar och nordisk matkultur.