



B U S S I A L A N
KEHITTÄMISPALVELUT OY

Miten yrittäjänä ja työnantajana voit tukea kuljettajiesi ja omaa hyvinvointia?

Koulutuspäivän tavoitteena on hyvinvoinnin ja työvireyden edistäminen. Päivän aikana käydään läpi erilaisia työvireyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä ja mietitään ratkaisuja sekä omakohtaiseen että kuljettajien hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Päivä on direktiivipäivä ja toteutetaan Trafín hyväksymän, BAKin koulutusohjelman mukaisena.

Päivä soveltuu sekä yrittäjäkuljettajille että päätoimisesti bussinkuljettajana toimiville.

Kouluttaja: johtava valmentaja Helena Pahkajärvi, Valmius Oy. Helena Pahkajärvi on kouluttanut aiheista useita bussiyrityksiä saaden päivän toteutuksesta hyvää palautetta.

Aika: 18.6.2018 klo 9-16

Paikka: Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35

8.30 Aamukahvi ja ilmoittautuminen

9.00 ***Yrittäjän ja kuljettajan hyvinvointi ja työvireys sekä siihen vaikuttavat tekijät***

Työvireys osana työturvallisuutta. Miten vireys pysyy hyvänä?

Ergonominen työpäivä

- *kehon ja työn ergonomian perusteet ja soveltaminen käytäntöön*
- *fyysistä työ- ja toimintakykyä tukevia harjoituksia*

11.30 Lounas

12.15 *Ed. aihe jatkuu tarvittaessa*

Henkinen suorituskyky ammattikuljettajan ja yrittäjän työssä

- *henkisen suorituskyvyn ja hyvinvoinnin perusteet*
- *keinoja henkisesti kuormittavien tilanteiden hallintaan*

14.00 Kahvi

14.15 ***Vireyttä edistävä ravitseminen***

- *käytännön vinkkejä onnistumisen tueksi*

15.30 ***Yhteenveto päivästä: miten kehitän omaa ja kuljettajieni hyvinvointia***

16 Päivän päätös