**Liikunnan ja urheilun toimihenkilöt JHL ry:n**

**ajankohtaispäivä to 20.4. klo 12–18**

**Paikka** JHL-talo, Sörnäisten rantatie 23, 2.krs, koulutuistila Dolomiitti

**Kurssin kesto** 5 tuntia

**Kenelle tarkoitettu** Tarkoitettu Liikunnan ja urheilun toimihenkilöt JHL ry:n jäsenille

**Teemat**  Parempaa palautumista ja stressinhallintaa, Jaana Hautala

Ajankohtaiset sopimusasiat, Stina Koivisto ja Simo Mäki

**Lisätiedot** Lisätietoja [stina.koivisto@eslu.fi](mailto:stina.koivisto@eslu.fi) tai puh. 045 2320110.

**Hakeminen** Ilmoittautumiset 12.4. mennessä [stina.koivisto@eslu.fi](mailto:stina.koivisto@eslu.fi) tai puhelimella 045 2320110.

**OHJELMA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **to 20.4. klo 12–17** | | | |
| 12.00–13.00 | Lounas | JHL:n ravintola Hiidenkivi |
| 13.00–14.30 | Parempaa palautumista ja stressinhallintaa | Jaana Hautala |
| 14.30–15.00 | Kahvi koulutustilassa |  |
| 15.00–16.30 | Parempaa palautumista ja stressinhallintaa | Jaana Hautala |
| 16.30–17.30 | Ajankohtaiset sopimusasiat | Stina Koivisto  Simo Mäki |
| 17.30–18.00 | Palautekeskustelu ja lopetus | Stina Koivisto  Simo Mäki |