



# humap



VIREYS &  
RYHTI



LÄSNÄOLO &  
VOIMA



SUORITUS &  
LEPO



**KEHON JA MIELEN VUOSIHUOLTO**  
Kutsumme asiakkaitamme ja yhteistyökumppaneitamme  
voimavaroja lataaviin Humap Arts -työkyky-iltapäiviin.

#### Iltapäivien teemat

Ke 30.11.2011 Vireys & ryhti  
To 27.1.2012 Läsnäolo & voima  
Pe 20.4.2012 Suoritus & lepo

Kaikki iltapäivät klo 13-16.

#### Miten toimimme & mitä saat?

Humap Arts käyttää taiteen ja kehotietoisuustaitojen toiminnallisia menetelmiä. Niiden avulla kehitetään havainnointi-, reagointi- ja tiimitaitoja.

Harjoitteilla vahvistetaan

- työn imua
- suorituskkyä
- palautumista
- kapasiteetin ylläpitämistä.

Työskentelyä ohjaavat Jukka Virtala ja Susanna Gardemeister. Jukalla on monipuolinen kansainvälinen kokemus tarinateatterista ja näyttämöltä. Lisäksi hän on toiminut tanssin ja liikeilmaisun opettajana ja läänintaitelijana. Susannalla on pitkä kokemus työnohjaajana/coachina- ja valmentajana. Sosiaalipsykologina hän on laajentanut osaamistaan tietoisuus- ja läsnäolotaitojen suuntaan.

#### Hinnoittelu

Osallistujahinta 150 €/kerta tai 330€/koko kolmen iltapäivän kokonaisuus + 23% alv.

#### Ilmoittautuminen & tiedustelut

[susanna.gardemeister@humap.com](mailto:susanna.gardemeister@humap.com), 0400 351964  
[jukka.virtala@humap.com](mailto:jukka.virtala@humap.com), 050 5402377

#### Paikka

Vuosihuolto järjestetään Humapin Helsingin toimistolla, Bulevardi 6 A, 7 krs.

**Tervetuloa mukaan!**