Hyria

Mindfulness voimavarana

Koulutusalat: Kauppa, hallinto ja oikeustieteet
Koulutus alkaa: 18.11.2026
Koulutus loppuu: 18.11.2026
Hinta: 150 € (sis. ALV)

Kenelle tarkoitettu

Kenelle tarkoitettu

Kaipaatko arkeesi enemmän rauhaa, läsnäoloa ja keinoja hyvinvointisi vahvistamiseen?

Tämä koulutus on sinulle, jos olet kiinnostunut mindfulnessista ja haluat tutustua sen periaatteisiin sekä käytännön harjoituksiin. Saat mukaasi helposti arkeen sovellettavia työkaluja, joiden avulla voit harjoitella tietoista läsnäoloa, vahvistaa voimavarojasi ja löytää uusia tapoja kohdata arjen tilanteita rauhallisemmin.

Löydä hetki itsellesi ja opi arjen keskellä pysähtymään, palautumaan ja suuntaamaan huomiosi olennaiseen.

Toteutustapa

Koulutus toteutetaan lähitoteutuksena Hyrian tiloissa. Päivän aikana teemme paljon mindfulness harjoituksia ja tutustut Mindfulnessin periaatteisiin käytännössä ja teoriassa.

Koulutuksessa perehdyt:

- voimavarakeskeiseen mindfulnessiin
- mindfulnessin perusteisiin: mitä mindfulness on ja mitä se ei ole
- mindfulnessin taustaan ja keskeisiin käsitteisiin
- erilaisiin mindfulness-harjoituksiin sekä niiden soveltamiseen omassa arjessasi

Pääset myös kokeilemaan käytännössä erilaisia harjoituksia:

- toiminnallisia harjoituksia
- keskittymistä ja läsnäoloa vahvistavia harjoituksia

Koulutuksen hinta

Hinta: 150 € (sis. ALV)

Yksityisasiakkaat maksavat koulutuksen verkossa Svean kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Maksutapoina ovat verkkopankit, pankki- ja luottokortti, mobiilimaksu, lasku ja erämaksu. Lue lisää maksutavoista ja -ehdoista: Verkkomaksujen käyttöehdot.

Yritysasiakkaiden koulutusmaksut laskutetaan erikseen.

Peruutusehdot

Ilmoittautumisesi on sitova, mutta se voidaan peruuttaa kuluitta viimeistään 14 päivää ilmoittautumisen jälkeen. Jos aloitat koulutuksen tämän ajan sisällä, tässä tapauksessa peruutusoikeus päättyy koulutuksen aloittamiseen. Koulutusmaksua ei palauteta, jos peruutusta ei tehdä peruutusajan puitteissa. Peruutusilmoitus tehdään sähköpostilla hakijanpalvelut@hyria.fi.

Oppilaitoksella on oikeus muuttaa koulutuksen hintaa, sisältöä ja ajankohtaa sekä peruuttaa koulutus.

Näitä peruutusehtoja ei sovelleta organisaatiokohtaisiin koulutuksiin, joista on erillisellä sopimuksella sovittu.

Lisätietoja:

Hakijan palvelut
Puhelinnumero
020 690 159
Sähköposti
hakijanpalvelut@hyria.fi

- Ota yhteyttä
- Lue lisää

Tarja Jaakkola
Kouluttaja
Puhelinnumero
050 312 0563
Sähköposti
etunimi.sukunimi@hyria.fi
Toimipiste

Teollisuuskatu 22a, Riihimäki

Ala

Koulutus- ja valmennuspalvelut » **Liiketoiminta, johtaminen ja yrittäjyys**

- Ota yhteyttä