

# VIREYTTÄ JA ENERGIAA ETÄTYÖPÄIVÄÄN!

Mitä saadaan, kun lisätään työpäivään ripaus hyvinvointia? **Hauska työhyvinvointipäivä ulkona!** Aidosti vaihtelua ja virkistystä työpäivään 4eventin asiantuntijoiden ohjauksessa.

Hyvinvointiin suunnattuun etätyöpäivään mahtuu paljon piristävää ja mukavaa yhteistä tekemistä, niin ulkona suoritettavien aktiviteettien kuin muun ohjelman parissa. Valitkaa teidän näköisenne paketti, viihtykää, reippailkaa ja rentoutukaa.

**4event**





## Valitse mielenkiintoisimmat ja teille sopivimmat vaihtoehdot Hyvinvointipäivänne aikatauluun. Huomioidaan yhdessä sopivat pituudet ja riittävät tauotukset.

### 15–45 min ohjelmavaihtoehdot

#### Yhteinen aamukahvituokio tai pidempi Aamu-tv

Ohjelmassa avauspuheenvuorot yrityksen avainhenkilöiltä ja yhteinen aamujumppa. Ohjelman juontaa ja päivän sisällön esittelee studiosiisäntä. Myös ulkopuolinen asiantuntija voi tuoda piristystä aamuun ajankohtaisilla aiheilla.

#### Luova piirustus- tai maalauskuulu

Työpajassa päästetään sisäinen Picasso valloilleen ja taiteillaan ohjatusti omakuva tai jokin muu upea taideteos lähetettäväksi vaikkapa työkavereille.

#### Taikashow

Show huokuu ällistyttävää taikuutta ja stand up -komiikkaakin. Ohjelma on todella viihdyttävä niin livenä kuin myös ruudun takaa. Ohjelman yhteydessä oppii myös korttitempun.

#### Aktivoiva tauko-ohjelma

Taukojumppa keholle ja mielelle; keppijumppa, kuminauhajumppa, rentoutushetki, tanssin taikaa tai vaikka nopeat toimistokisat. Liikuntaväline, mm. kuminauha voidaan myös lähettää omaksi kotikonttorille.

#### Kolmen tähden lounashetki

Lounastauko on tärkeä osa työpäivän hyvinvointia. Keittömestariimme oppien ja vinkkien kautta jokainen arjen haasteita pohtiva löytää uuden vaihteen kolmen tähden lounashetkien rakentamiseen. Ohjelma vaatii hiukan ennakoivallisuutta, mutta takaa maistuvan lounaan!

### 45–120 min ohjelmavaihtoehdot

#### Liikutaan yhdessä omalta kotiovelta

Ohjelmassa kisaillaan työkavereita vastaan ja lähdetään mobiilipelin siivittämänä omalta kotiovelta valitun kilometrimäärän mittaiselle radalle hauskojen ja monipuolisten tehtävien pariin. Peli ei ole sidottu paikkaan, vaan toimii samalla tavalla missä tahansa omalla älylaitteella. Reitin voi tehdä kävelen, hölkäten, rullaluistellen, pyöräillen tai vaikka umpimetsässä.

#### Luennot ja työpajat

Esimerkkejä aihealueista ja teemoista: Hyvinvoinnin kulmakivet, Tunteella työssä, Niskan ja selän itsehoitovinkit, Turvallisuutta liikenteeseen, 12 tutkitusti vaikuttavaa asiaa vireyteen, Ajanhallinta, Hyvä ravitsemus, Ergonomia etätyössä.

#### Turvallisuutta liikenteeseen

Turvallisuus syntyy turvallisista rutiineista ja ne ohjaavat toimintaamme myös liikenteessä. Tässä työpajassa ajovalmentajamme tarjoaa ajotapoihin perustuvat keinot entistä turvallisempaan ajamiseen.

#### Musavisa

Hauskaa kaikille ja parasta kisailuviettille. Yhteinen etäohjelma ruutujen takaa tai hyvällä säällä yhdistettynä esim. kävelylenkiin. Tietokilpailu, jossa pääroolissa on taitavasti ohjelman aikana suorana soitetut ja laulettu kappaleet eri vuosikymmeniltä.

#### Räätälöity liikuntakoulu – tai monen lajin yhtäaikainen liikuntalajivalikko

Lajeina mm. luontojooga, juoksukoulu ja monet muut uudet ja vanhat suosikit.

**Toteutus:** 4eventin studioilta Lahdesta sopivin lähetyksalustoin

**Osallistaminen:** Henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua ohjelmaan alustan työkalujen avulla

**Ohjelmassa mahdollistuu:** Yrityksen avainhenkilöt ja vieraat suorissa lähetyksissä

**Studiopuitteet:** Aiheen mukainen tai yritykselle personoitu layout

## ESIMERKKEJÄ RÄÄTÄLÖIDYISTÄ TYÖHYVINVOINTIPÄIVIEN OHJELMISTA

### Esimerkki 1: koko päivän ohjelma

#### Koko päivä yhdessä virkistystä ja hyvinvointia

**9.00** Päivän ohjelman esittely ja aamu-tv

**10.00** Liikutaan yhdessä omalta kotiovelta -mobiilisunnistuspeli

**12.00** Oma tai pienryhmien lounashetki

**13.00** Musavisa tai Piirustuskuulu

**14.00** Valinnainen lajikuulu tai työpaja

### Esimerkki 2: aamu- tai iltapäivän ohjelma

#### Puolen päivän oma Outdoor adventure

**9.00** Yhteinen aloitus aamukahveilla ja päivän ohjeet

**9.30** Lähtö 2–3 h Outdoor adventure -ohjelmaan, jossa liikutaan yhdessä jokainen omalta kotiovelta. Tehtävät siivittävät jokaisen seikkailureittiä omilla lähiliikuntapaikoilla. Tarjolla hyvinvointia luonnosta ja virkistystä hauskoista tehtävistä.

Lounaan voi nauttia itselle sopivalla hetkellä.

**12.30** ohjelman yhteinen lopetus

Kysy lisää

4event@4event.fi

0207 291 871

www.4event.fi

4event