



## VALMIIT LUENTOPAKETIT

### Valmiitluentopaketit löytyvät seuraavista aihealueista:

- Stressinhallinta ja palautuminen
- Aivojen ergonomia ja huolto
- Ajanhallinta
- Toimiva työyhteisö ja työssä jaksaminen
- Mistä voimaa arkeen?
- Hyvän elämän lähteillä: onnellisuuden salaisuus
- Hoida itseäsi! Miten pidän huolta voimavaroistani?

Outi Reinola on luennoinut kyseisistä aiheista 10 – 500 hengen yleisölle eri puolella Suomea, sekä avoimissa yleisötilaisuuksissa että räätälöidyissä, yksityisissä koulutustilaisuuksissa. Luentopaketit ja niiden sisällöt ovat moneen kertaan eri yleisöllä testattuja kokonaisuuksia.

Luentopaketin minimipituus on yleensä 45 minuuttia. Jokaisesta aiheesta on helposti mahdollista tehdä aamu- tai iltapäivän pituinen koulutuspaketti (3-4 tuntia), johon kuuluu myös virikekeskusteluja tai tehtäviä.

Monista muistakin aiheista löytyy luentorunkoja, joten teemaa voidaan helposti muokata kohderyhmälle sopivaksi.