

## ”Opi oman hyvinvointisi parhaaksi asiantuntijaksi”

”Ergonomia ei ole mitään rakettitiedettä ja Sinun ei tarvitse olla mikään astronautti, jotta osaisit itse säätää työpisteesi ergonomiaa”

### Ilmainen webinaari:



### Etätyön ja työergonomian ”Ensiapupakkaus”

➤ To 1.10.2020  
klo 9.00-10.00



### Istutko suurimman osan työajastasi ja päivästäsi - Tämä luento on Sinulle

- Istumis- ja arjen aktiivisuustottumusten muokkaaminen on helpoin ja tehokkain keino parempaan hyvinvointiin ja tuottavuuteen
- Istumisen tauottamien: Miksi lihasten aktivointi ja arkiliikunnan lisääminen on tärkeää: saat innostusta arkiliikunnan lisäämiseen
- Saat vinkkejä työpisteiden säädöistä ja ergonomiasta kotiin ja työpaikalle sekä etä- ja mobiilityöhön



Luennoitsijana :  
**Mika Friman**  
Työfysioterapeutti  
Työhyvinvointivalmentaja ja –asiantuntija  
mika.friman@tyhyluotsi.fi  
www.tyhyluotsi.fi