

## STRESSINHALLINTA JA PALAUTUMINEN TASAPAINOSSA-LUENTO

Luento käsittelee stressinhallintaa ja palautumista työkykyä ylläpitävästä ja edistävästä näkökulmasta.



**Tiistaina 31.10.**  
**klo 10-11.30**



Lokki-salissa  
(Seminaarinkatu 3, 2.krs)

Luennoitsija  
**Pauliina Nordberg,**  
Wellbeat Oy

Kahvitarjoilu!

**Ilmoittautumiset infopisteeseen**  
**p. 02 822 4206**  
**toimisto@raumantyyttomat.com**

*Monipalvelukeskus KIPINÄN palvelut ovat ilmaisia ja tarkoitettu kaikille Rauman alueen työttömille sekä heidän perheenjäsenilleen. Jos olet mm. työtön, lomautettu, määräaikaisessa työsuhteessa, osa-aikatyössä, työkokeilussa, kuntouttavassa työtoiminnassa tai työttömyyseläkkeellä, tervetuloa mukaan toimintaamme mukavassa ilmapiirissä!*

Seuraa ilmoittelua: [www.raumantyyttomat.com](http://www.raumantyyttomat.com)



[www.facebook.com/raumantyyttomat](https://www.facebook.com/raumantyyttomat)



RAUMAN SEUDUN  
TYÖTTÖMÄT RY



**Rauma**

Rauman Seudun Työttömät ry  
Eija Welling

Palveluohjaaja/KIPINÄ-hanke

Puh. 050 407 5923

[eija.welling@raumantyyttomat.com](mailto:eija.welling@raumantyyttomat.com)