

**Koulutus-
kalenteri**

**Jäsenkoulutukset
keväällä
2024**

Sisältö

Koulutusta Pron jäsenille keväällä 2024 3

Pron jäsenkoulutukset 4

Palautumista ja hyvinvointia keväeseen 4

Webinaarit palautumisen tueksi 4

Ymmärrä hermostoasi – tue palautumista 4

Mitä jokaisen tulisi tietää aivoergonomiasta 4

Hengityksestä hyvää oloa

– hengitystekniikat palautumisen työkaluna 5

Liikunta ja palautuminen – tutkimustieto hyötykäyttöön 5

Taukotuokiot työpäiväsi 5

Virkistävä ja palauttava kehonhuolto 6

Parempaa työpäivää 7

Työarjen estetiikka – virittäydy ihmeille
ja ilolle työelämässä! 7

Mielen hyvinvointi ja aivojen palautuminen 7

Demokratia ja vaikuttaminen 8

EU-päätökset, työelämä ja kansalaisvaikuttaminen 8

Pysähdy, harkitse, tarkista – opi tunnistamaan
informaatiovaikuttaminen 8

Kansalaisvaikuttamisen taidot addressin
allekirjoittamisesta kansanliikkeen perustamiseen 9

Päivitä työelämätaitojasi 10

Tekoäly arjessa ja työssä 10

Työarjen neuvottelutilanteet 11

Medlemsutbildning på svenska, varsågod! 12

DEI i nötskär! – Arbetsliv är för alla 12

Pensionsinfo 12

Käytännön ohjeita Pron toteuttamiin jäsenkoulutuksiin 13

Ilmoittautuminen 13

Koulutusten toteutus 13

Praktiska anvisningar för medlemsutbildningar ordnade av Pro 14

Anmälan 14

Genomförande av utbildningarna 14

Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa 15

Nostetta työuralle: Pro Noste -uraportaali 2024 16

Koulutusta Pron jäsenille keväällä 2024

Tervetuloa oppimaan ja oivaltamaan koulutuksiimme sekä hakemaan virtaa työelämään ja arkeen. Jäsenkoulutuksiin ovat tervetulleita kaikki Pron jäsenet.

Löydät tästä kalenterista lisätietoja ilmoittautumisesta jäsenkoulutuksiin ja käytännön ohjeita koulutuksista. Kaikki Pron koulutukset löydät myös Pron tapahtumakalenterista.

Täältä löydät myös ilmoittautumisohjeet Pron tukemiin avoimen yliopiston opintoihin ja tietoa Pron jäsenilleen tarjoamista urapalveluista.

Pron jäsenkoulutukset

Palautumista ja hyvinvointia kevääseen

Kevään tuhti hyvinvointipaketti tarjoaa webinaareja sekä taukokuokioita ja kehonhuoltoa työpäivän lomaan. Tutustu ja ilmoittaudu mukaan!

Webinaarit palautumisen tueksi

Ymmärrä hermostoasi – tue palautumista

Kestämme paljonkin kuormitusta, kunhan keholla ja mielellä on mahdollisuus palautua riittävästi. Palautumisen perustietoa on hyvä ymmärrys oman hermoston kiehtovasta toiminnasta. Käymme kansantajuisesti läpi perinteisen näkemyksen sekä

sitä haastavan polyvagaalisen teorian. Tutustumme vagushermon toimintaan elimistössä sekä konkreettisiin keinoihin, joilla voimme tasapainottaa hermostoa ja edistää palautumista arjessa.

Kouluttaja: **Kati Boijer-Spoof Heikinheimo**, työhyvinvointivalmentaja, mindfulness-ohjaaja, Auktorisoitu Personal Trainer (APT®) erikoistumisalueina palautuminen ja ravitsemus

Ajankohta: 6.2. klo 8.30–9.00

Mitä jokaisen tulisi tietää aivoergonomiasta

Fyysinen ergonomia on jo pitkään ollut osa terveellistä ja turvallista työpäivää, vaan miten on aivoergonomian laita? Tunnistako kognitiivisen kuormittumisen lähteet ja kumuloituvan rasituksen merkit? Osaatko muokata työympäristöäsi ja työtapojasi aivoystävällisempään suuntaan? Poimitästä webinaarista itsellesi vinkit virkeämpään työpäivään!

Kouluttaja: **Riikka Ilmivalta**, työfysioterapeutti, Aivotyöagentti

Ajankohta: 5.3. klo 8.30–9.00

Hengityksestä hyvää oloa – hengitystekniikat palautumisen työkaluna

Hengittäminen on helppoa, hengitämmehän aamusta iltaan. Silti saattaa tuntua siltä, että hengitys on pinnallista tai jäykkää, jolloin meidän on vaikea rentoutua. Tässä webinaarissa kuulet, voiko hengittää ”oikein” tai ”väärin” sekä miten pystymme vaikuttamaan omaan mielentilaamme hengityksen avulla. Kokeilemme useita erilaisia hengitystekniikoita ohittamatta, mihin tutkimustietoon tai empiiriin kokemukseen ne perustuvat.

Kouluttaja: **Kati Boijer-Spoof Heikinheimo**, työhyvinvointivalmentaja, mindfulness-ohjaaja, Auktorisoitu Personal Trainer (APT®) erikoistumisalueina palautuminen ja ravitseminen

Ajankohta: 2.4. klo 8.30–9.00

Liikunta ja palautuminen – tutkimustieto hyötykäyttöön

Liikunta-aktiivisuudella sekä paremmalla fyysisellä kunnolla ja kehonkoostumuksella on yhteys työpäivän aikaiseen stressiin ja seuraavan yön palautumiseen. Miten liikunta-aktiivisuutta kannattaa kerryttää, kun tavoitteena on

parempi palautuminen? Vinkkejä palautumisen käynnistämiseen niin työpäivän aikana kuin sen ulkopuolella.

Kouluttaja: **Riikka Ilmivalta**, työfysioterapeutti, liikunnan ohjaaja, Liikkuva Tauko® -konseptin kehittäjä

Ajankohta: 7.5. klo 8.30–9.00


Taukotuokiot työpäiväsi

Ota tauko työhösi Virkisterin ohjaajien kanssa. Viikoittaisessa Liikkuvassa/Palauttavassa Tauossa® puretaan mielen ja kehon jumeja ja tuetaan palautumistasi. Taukotuokioiden sisällöt vaihtelevat viikoittain. Ohjelma painottuu palautumista tukevien webinaarien kuukauden teeman mukaan seuraavasti:

Helmikuu ja huhtikuu: Palauttava Tauko™
–Lempeitä venytyksiä, silmäjumppaa, keskittymis- ja rentoutusharjoituksia

Maaliskuu ja toukokuu: Liikkuva Tauko® – fyysisesti aktiivista taukoliikuntaa istuen tai seisten.

Ajankohta: Livestream tiistaisin 9.1.–11.6. klo 14.
Tuokion kesto 10 minuuttia.



Taukotuokiot tallennetaan ja niistä kertyy tallennekirjasto, jonka saat käyttöösi. Ei siis haittaa, jos et joka kerta pääse mukaan livetoteutukseen.

Ohjaajina **Riikka Ilmivalta** ja **Kati Bojer-Spoof Heikinheimo** Virkisteriltä.

Ilmoittaudu nyt koko kevään taukotuokioihin kerralla.

HUOM! Ilmoittautumisen vahvistusviestissä saat linkin livestriimeihin. **Muista merkata tapahtumat linkkeineen kalenteriisi saatuasi vahvistusviestin.**

Virkistävä ja palauttava kehonhuolto

Istumatyön vastalääke! Lisää liikkuvuutta tietotyön jäykistämälle keholle. Tunneilla hyödynnetään eri kehohuoltomenetelmien parhaita paloja, ml. pilates, jooga ja syvävenyttely. Sopii myös tukitreeniksi rankemmalle kuntoilulle.

Ajankohta: Livestream keskiviikkoisin 10.1.–5.6. klo 11.30–11.55.

Toteutukset tallennetaan ja niistä kertyy tallennekirjasto, jonka saat käyttöösi. Ei siis haittaa, jos et joka kerta pääse mukaan livetoteutukseen.

Ohjaajina **Riikka Ilmivalta** ja **Kati Bojer-Spoof Heikinheimo** Virkisteriltä.

Taota työpäivääsi ja ota käyttöösi viikoittainen virkistävä ja palauttava kehonhuolto.

Ilmoittaudu nyt koko kevään taukotuokioihin kerralla. HUOM! Ilmoittautumisen vahvistusviestissä saat linkin livestriimeihin. **Muista merkata tapahtumat linkkeineen kalenteriisi saatuasi vahvistusviestin.**

Parempaa työpäivää

Jos kaipaat työpäivääsi jotain uutta, ovat nämä webinaarit juuri sinulle. Pääset tutustumaan työarjen estetiikkaan ja löytämään keinoja kirkastaa arkeasi. Opit myös pitämään parempaa huolta aivoistasi ja mielestäsi arjen keskellä.

Työarjen estetiikka – virittäydy ihmeille ja ilolle työelämässä!

Työelämässä on totuttu joko painamaan sata lasissa tai vetämään henkeä vuorotteluvapaalla. Työarjen estetiikka tarjoaa näiden kahden ääripään väliin vaihtoehdon – uudenlaisen näkökulman, jonka avulla työnteko voi olla samaan aikaan sekä nautinnollista että tehokasta. Työarjen estetiikka on taitoa nähdä tavallisessa erityistä. Sen avulla on mahdollista luoda omanlaista työarkea. Siinä otetaan aistit apuun ja virittäydytään kauneudelle!

Webinaarissa esitellään 12 helppoa työarjen kauneusrutiinia, joilla saa vaivattomasti työarkeen pientä säihkettä. Tuloksena tästä on tutkitusti hyvinvointia ja luovuutta. Tule lounaswebinaariimme kuulemaan uusista raikkaista näkökulmista työarkeesi ja hakemaan konkreettisia vinkkejä työarjen muotoiluun. Webinaari sisältää valmennuksellisia harjoitteita, tarinoita, esimerkkejä sekä tutkimustietoa innostavasti kerrottuna.

Kouluttaja: **Johanna Kiesiläinen-Riihelä** (KTM, OTM, VT), työympäristöjen ja työnteon tapojen luova uudistaja, ratkaisukeskeinen ja energisoiva coach sekä aistikokemuksia vaaliva visualisti. Johannan pyrkimyksenä on luoda kauneutta ja kukoistusta työelämään.

Ajankohta: torstai 15.2. klo 11.30–12.15

Mielen hyvinvointi ja aivojen palautuminen

Aivojen palautuminen ja mielen hyvinvointi ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Rentoutuminen, terveet elämäntavat ja stressinhallinta tukevat aivojen palautumista ja edistävät mielen hyvinvointia. Liiallinen stressi ja ylikuormitus taas heikentävät aivojen toimintakykyä ja voivat vaikuttaa myös mielenterveyteen.

Webinaarissa saat lisää ymmärrystä, tietoa ja työkaluja aivojen ja mielen tarpeet huomioivaan arkeen.

Kouluttaja: **Nina Uusitalo**. Nina on neuropsykologian erikoispsykologi, PsL, urheilupsykologi (sert.), kouluttaja, työnohjaaja ja hyvinvointivalmentaja. Nina on prolaisille tuttu kouluttaja verkkovalmennuksista Armoa aivoille sekä Kauniit ja rohkeat aivot.

Ajankohta: ti 26.3. klo 17.00–18.00

Demokratia ja vaikuttaminen

Opi tunnistamaan informaatiovaikuttaminen, päivitä tietosi EU-päätöksenteosta, ja innostu kansalaisvaikuttamisen taidoista. Webinaarit tarjoavat käytännön työkaluja informaatiolukutaitoon, EU-vaikuttamiseen ja jokaisen kansalaisen vaikuttamisen mahdollisuuksiin. Opi vaikuttamaan ja muuta maailmaa – yksi allekirjoitus, ääni tai teko kerrallaan!

EU-päätökset, työelämä ja kansalaisvaikuttaminen

EU-parlamenttivaalit lähestyvät. Tässä webinaarissa pääset päivittämään tietosi EU:n päätöksenteosta ja kansalaisvaikuttamisen mahdollisuuksista. Webinaarissa tarkastellaan erityisesti EU-päätösten vaikutusta suomalaisen työelämään. Päätöksentekokoprosessiin tutustutaan ajankohtaisten esimerkkien kautta.

Entä toimiiko demokratia – voiko yksittäinen kansalainen saada äänensä kuuluviin EU:n tasolla? Äänestämällä voit vaikuttaa, mutta vaihtoehtoja on muitakin. Webinaarissa kuulet, mitä tarkoittaa eurooppalainen kansalaisaloite, ja miten voit olla yhteydessä päätöksentekijöihin vaikka kotisohvalta käsin.

Webinaarissa pohditaan myös sitä, miltä tuleva EU-parlamentin kokoonpano näyttää ja kuulet Pron vaalitavoitteet.

Kouluttajana johtaja **Susanna Salovaara**, FinUnions ja kehittämisspäällikkö **Matti Koskinen**, Ammattiliitto Pro. FinUnions on suomalaisten palkansaajakeskusjärjestöjen SAK:n ja STTK:n EU-edustusto Brysselissä.

Ajankohta: 7.3. klo 17.00–18.00

Pysähdy, harkitse, tarkista – opi tunnistamaan informaatiovaikuttaminen

Opi tunnistamaan virheet, valheet ja juorut. Tule mukaan koulutukseemme, jossa opit tunnistamaan informaatiovaikuttamisen ja valeutiset. Meihin kaikkiin kohdistuu vaikuttamista jatkuvasti, ja erityisesti vaalien alla. Koulutuksessa kuulet, millaista vaikuttamista Suomessa on tapahtunut edellisten vaalien aikana, ja mihin erityisesti kannattaa jatkossa kiinnittää huomiota sosiaalisessa mediassa.

Kuulet myös, miten deepfake-huijauksia voi tunnistaa – saat yleispeiteviä neuvoja siihen, miten kuvia, videoita ja ääninauhjoja voi tarkistaa.

Koulutuksesta saat mukaasi käytännön työkaluja ja neuvoja, jotka auttavat sinua tunnistamaan itseesi kohdistuvaa vaikuttamista ja näin parantamaan informaatiolukutaitoasi.

Kouluttaja: FM **Pipsa Havula** on freelance-toimittaja, faktantarkistaja ja Faktabaarin vastaava toimittaja.

Faktabaari on vuonna 2014 perustettu poliittisesti sitoutumaton ja kaikille avoin faktantarkistuspalvelu, jonka missiona on edistää faktopohjaista julkista keskustelua ja lisätä ihmisten digitaalista informaatiolukutaitoa. Faktabaari on palkittu toiminnastaan useasti, viimeksi tiedonjulkistamisen valtionpalkinnolla (2023) ja Alfred Kordelinin palkinnolla (2023). Faktabaariin helmikuussa 2022 mukaan tullut Havula on perehtynyt erityisesti erilaisten kuva- ja videohujauksen tunnistamiseen, faktantarkistukseen sekä digitaalisen informaatiolukutaidon ja faktantarkistustaitojen opettamiseen journalisteille ja muille Faktabaarin sidosryhmille koulutusten ja videotuotannon kautta.

Ajankohta: tiistai 9.4. klo 17.00–18.00

Kansalaisvaikuttamisen taidot addressin allekirjoittamisesta kansanliikkeen perustamiseen

Tiesitkö, että on monia tapoja vaikuttaa päätöksentekoon, niin muodollisia kuin epämuodollisiakin keinoja? Paljon voi tehdä minuutissa, ja silloin kun sisäinen aktivisti iskee voi saada suuria aikaan.

Webinaarissa:

- Otat haltuun viralliset kansalaisvaikuttamisen keinot, esimerkiksi kansalaisaloitteet, vaaleihin osallistuminen ja äänestäminen sekä yhdistystoiminta.
- Tutustut mielipidevaikuttamisen eri ulottuvuuksiin, kuten somen käyttöön, yhteydenottoihin mediaan ja päättäjiin, mielipidekirjoitusten kirjoittamiseen, kansanliikkeen perustamiseen sekä mielenosoituksiin ja tempauksiin. Esittelemme käytännön esimerkkejä ja kannustamme osallistujia löytämään oman äänensä.
- Kuulet Pron tuoreet suunnitelmat alueellisesta vaikuttamisesta ja saat keinoja käytännön vaikuttamistyöhön kolmella eri tasolla: päättäjiin vaikuttaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla; jäsenvaikuttaminen omalla työpaikalla ja yhdistyksissä, sekä yleiseen mielipiteeseen vaikuttaminen.

Mukaasi saat vinkit kolmeen vaivattomimpaan vaikutuskeinoon – ja kolmeen keinoon silloin, kun olet valmis panostamaan enemmän!

Kouluttajat: **Pauliina Seppälä** on yhteiskuntatieteilijä, joka on toiminut niin freelance-toimittajana, alustayrittäjänä ja aktivistina kuin viestintätehtävissä. Hänet tunnetaan erityisesti sosiaalisen median kautta luomistaan yhteisöistä. Hän on ideoinut muun muassa Siivouspäivä-kierrätystapahtuman, Mesenaatti.me -joukkorahoitusalueen ja yhtenä kolmesta Citymaalaiset-elämäntapabändin niille, jotka haluavat elää sekä maaseudulla että kaupungissa. Seppälä uskoo, että Suomi tarvitse enemmän intoa sekä erilaisten ihmisten kohtaamisia.

Pron aluevaikuttamisen suunnitelmista kertoo aluevaikuttamisen asiantuntija **Juha Kähärä**. Juha on koulutukseltaan yhteisöpedagogi. Hän on aikaisemmin toiminut Pron yhdistystoiminnan asiantuntijana ja hänellä on laajaa kokemusta niin järjestö- kuin yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta.

Ajankohta: tiistai 16.4. klo 17.00–18.15

Päivitä työelämätaitojasi

Näissä webinaareissa perehdytään kahteen tärkeään työelämätaitoon, joita voisi melkein päätänsä sanoa nykypäivän kansalaistaidoiksi. Niistä on hyötyä muuallakin arjessasi. Ota haltuun tekoälyn turvallinen ja tehokas käyttö IT-Kimmon ja #AI-Kimmon kanssa ja hae vinkit onnistuneisiin neuvotteluihin arjessa ja työssä.

Tekoäly arjessa ja työssä

Koulutuksessa käsitellään tekoälyn kehitystä, nykikäyttöä ja tulevaisuuden suuntauksia: mihin kaikkeen tekoälyä voidaan jo nyt hyödyntää, entä tulevaisuudessa? Pureudumme myös tekoälyn riskeihin ja niiden hallintaan ja siihen, kuinka toimit tekoälyn kanssa turvallisesti.

Kouluttajamme #AI-Kimmo jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan tekoälyn hyödyntämisestä arjessa ja työssä. Lisäksi saat vinkkejä siitä, miten päästä alkuun tekoälyn käytössä, millaisia palveluita on olemassa ja kuinka niitä kannattaa hyödyntää.

Tule mukaan innostavaan koulutukseen oppimaan turvallisen ja tehokkaan tekoälyn käytön salat!

Kouluttaja: **Kimmo Rousku**, Tietoturva ry hallituksen varapuheenjohtaja ja kouluttaja, joka toimii Digi- ja väestöviraston digitaalisen turvallisuuden johtoryhmän pääsihteerinä. Kimmo tunnetaan sosiaalisessa mediassa ja julkisuudessa myös IT-Kimmona, ja usein hänellä on kerrottavana mitä uskomattomin ja opettavin tarina. Nyt tekoälykoulutuksiin hän tuo mukaan myös #AI-Kimmon, joka tulee auttamaan ja kertomaan tekoälyn mahdollisuuksista turvallisesta käytöstä.

Ajankohta: tiistai 12.3. klo 17.00-18.30

Työarjen neuvottelutilanteet

Tunnistatko, missä moninaisissa työelämän arjen tilanteissa tarvitset neuvottelutaitoja? Entä osaatko valmistautua neuvottelutilanteisiin? Neuvottelutaito on kansalaistaito, jota voi oppia ja harjoitella. Hyvään alkuun pääset webinaarissamme, jossa saat vinkkejä siitä, millaisissa

tilanteissa neuvottelutaidoista on hyötyä ja miten neuvotteluihin kannattaa valmistautua – ja opit, miten välttää pahimmat mokat neuvottelutilanteissa.

Webinaarin sisältö:

- Onnistuneen neuvottelun elementit työssä ja arjessa.
- Case-esimerkit:
Hankalan asian puheeksi ottaminen.
Omat palkkaneuvottelut.

Kouluttaja: juristi, tietokirjailija ja väitöskirjatutkija **Lottaliina Pokkinen**. Lottaliina on ammattineuvottelija, joka auttaa maamme eturivin taiteilijoita heidän sopimusneuvotteluissaan. Neuvottelutaitoja Lottaliina on opiskellut mm. Harvardin yliopistossa. Hänen viimeisin tietokirjansa käsitteli altavastajan neuvottelutaitoja (Altavastajan neuvottelupas, Johnny Kniga 2023).

Ajankohta: torstai 21.3. klo 17.00–18.15

Medlemsutbildning på svenska, varsågod!

På våren erbjuds två medlemsutbildningar på svenska. Utbildningarna genomförs av vår samarbetspartner TJS Studiecentral.

DEI i nötskär! – Arbetsliv är för alla

I det här utbildningen lär du dig vad DEI innebär. Uttrycket kommer från engelskans Diversity, equity och inclusion. På svenska kan vi säga att, det gäller att ta hänsyn till mångfald, inklusion och rättvisa inom arbetsgemenskapen. DEI ger nytta åt oss alla och i den här utbildningen lär du dig varför det blir så.

Föreläsare: **Maija Winter** har specialiserat sig inom människonära teman, som DEI-konsultering. Hon utför arbete till utbildningstjänster för Gantsi Consulting Oy.

Webbinarium 20.3. kl. 9.00–10.00

Pensionsinfo

I det här utbildningen lär du dig vad som händer det vid pensionering, vilka olika pensionsformer det finns, hur gammal man ska vara och hur arbetspensionen beräknas. Här kan man också få svar på egna frågor.

Föreläsare: **Anna-Stina Toivonen**, utbildningsspecialist på Pensionskyddscentralen.

Webbinarium 15.5. kl. 17.00–18.30

Käytännön ohjeita Pron toteuttamiin jäsenkoulutuksiin

Ilmoittautuminen

Pääset ilmoittautumaan koulutuksiin [Pron tapahtumakalenterin](#) kautta. Tieto ilmoittautumisestasi tallentuu ilmoittautumisjärjestelmässä omiin koulutustietoihisi. Koulutukset ovat prolaisille maksuttomia.

Muistathan, että ilmoittautumisesi on sitova. Jos et siis pääsekään mukaan koulutukseen, peruuta ilmoittautumisesi. Voit peruuttaa ilmoittautumisesi järjestelmässä niin kauan kuin ilmoittautumisaika koulutukseen on käynnissä. Peruuttamatta jäänyt koulutuspaikka voi olla pois toiselta koulutukseen ilmoittautujalta.

Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen voit perua osallistumisesi sähköpostilla (koulutus@proliitto.fi) tai soittamalla 09 172 731/Pron koulutuspalvelut. Jos peruutuksen syynä on äkillinen sairastuminen, ilmoita siitä mahdollisimman pian koulutuspalveluihin ja voit myöhemmin tarvittaessa toimittaa lääkärintodistuksen asiasta.

Koulutusten toteutus

Pron jäsenkoulutukset keväällä 2024 toteutetaan webinaareina. Koulutuskohtaiset tiedot löydät kunkin koulutuksen kohdalta eTapahtumasta. Tarkemmat osallistumisohjeet ja linkit saat sähköpostiisi ennen koulutusten käynnistymistä.

Webinaareihin voit osallistua myös älypuhelimella. Laita kuulokkeet korville ja osallistu kotisohvalta tai kävelylenkiltä käsin. Webinaareissamme on aina mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kommentteja kouluttajalle – ota siis kaikki irti koulutuksista ja osallistu keskusteluun.

Kohdataan koulutuksissa, opitaan yhdessä!

Praktiska anvisningar för medlemsutbildningar ordnade av Pro

Anmälan

Du kan anmäla dig till utbildningarna genom [Pros evenemangskalender](#). Informationen om din anmälan sparas i anmälningssystemet under dina utbildningsuppgifter. Utbildningarna är kostnadsfria för Pro-medlemmar.

Kom ihåg att din anmälan är bindande. Om du inte kan delta i utbildningen, vänligen avboka din anmälan. Du kan avboka din anmälan i systemet så länge anmälningstiden pågår. En ej avbokad plats kan hindra en annan medlem från att delta i utbildningen.

Efter anmälningstidens slut kan du avboka ditt deltagande per e-post (koulutus@proliitto.fi) eller genom att ringa 09 172 731/Pros utbildningstjänster. Om orsaken till avbokningen är plötslig sjukdom, meddela detta så snart som möjligt till utbildningstjänsterna och du kan senare vid behov skicka in ett läkarintyg.

Genomförande av utbildningarna

Pro-medlemsutbildningarna våren 2024 kommer att genomföras som webinarier. Du hittar specifik information om varje utbildning på eTapahtuma. Närmare anvisningar och länkar för deltagande skickas till din e-post innan utbildningarna startar.

Du kan delta i webinarier även med en smarttelefon. Sätt på hörlurarna och delta från hemsoffan eller under en promenad. I våra webinarier finns alltid möjlighet att ställa frågor och ge kommentarer till utbildaren – så dra nytta av utbildningarna och delta i diskussionen.

Vi ses under utbildningarna, låt oss lära oss tillsammans!

Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa

Voit opiskella Pron tuella Helsingin aikuisopiston/ Aktiivi-instituutin kautta toteutettavia avoimen yliopiston opintoja. Ne sopivat kaikille iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Opinnot soveltuvat ammattitaidon ylläpitämiseen, uuden uran alkuun, eri tieteenaloista kiinnostuneille sekä oppimisen iloa ja oivalluksia etsiville. Opinnot on suunniteltu siten, että ne on mahdollista suorittaa työn ohessa monimuoto- tai verkko-opintoina.

Tutustu tarjolla oleviin opintoihin täällä: [PRO | Helsingin aikuisopisto \(helao.fi\)](#). Linkistä löydät myös käytännön ohjeita ja pääset ilmoittautumaan sinua kiinnostaviin opintoihin. Keväällä 2024 käynnistyvissä opinnoissa Pro tukee sadan jäsenen opintoja maksamalla 75 % opintomaksusta (yliopistot perivät kirjautumisen yhteydessä rekisteröitymismaksun, joka ei kuulu tuen piiriin). Ilmoittautuminen sulkeutuu, kun kiintiömme on täynnä. Jos olet työn työhakija, tarkista TE-toimistosta vaikuttaako opiskelu työttömyystukeesi.

Lisätietoja: anne.teittinen@proliitto.fi

Nostetta työuralle: Pro Noste -uraportaali 2024

Pro Noste tarjoaa Pron jäsenille vinkkejä ja ratkaisuja työhön, uralle, työnhakuun ja hyvinvointiin. Pro Noste -uraportaalin kautta voit saada käyttöösi henkilökohtaisen uravalmentajan, jolta saat neuvoja työurasi eri vaiheissa. Sieltä löydät myös laajan videokirjaston ja paljon muuta hyödyllistä omalla urallasi kehittymisen tueksi.

Pro Nosteen kautta voit osallistua myös moniin kiinnostaviin webinaareihin tai katsoa niitä jälkikäteen tallenteina. Vuoden 2024 webinaareissa voit perehtyä perusteellisesti tekoälyn mahdollisuuksiin, kehittää johtamistaitojasi tai lisätä hyvinvointiasi.

Pro Nosteen webinaarit pidetään keskiviikkoisin klo 18–19. Kevään webinaarit käynnistyvät 17.1. Ilmoittaudu webinaareihin Pro Noste -uraportaalin kautta urapalvelut.fi/pro. Ellet ole aiemmin kirjautunut palveluun, löydät sivulta ohjeet käyttäjätunnuksen luomiseen.



koulutus@proliitto.fi



09 172 731



proliitto.fi | Edut ja palvelut |
Työelämän koulutukset

[Pron tapahtumat ja koulutukset](#)



@proliitto.fi