

**Koulutus-
kalenteri**

**Jäsenkoulutukset
syksyllä
2023**

Sisältö

Koulutusta Pron jäsenille syksyllä 2023	3
Pron jäsenkoulutukset	4
Hyvinvointisyksy	4
Onnistu kunnonkohotuksessa – tehoa treeniin!	4
Keho tietotyössä – kolotusvapaampi arki	5
Eroon alipalautumisesta	5
Iloa oppimiseen, taitoa osaamisen tunnistamiseen	6
Oppimisen iloa tekoälyä hyödyntäen	6
Osaamisen siirtäminen	7
Vahvista hyvinvointiasi ja voimavarojasi	
Mieli työssä -koulutuksissa	7
Työyhteisö kukoistamaan mielenterveyttä tukemalla	8
Nuori työssä ja työkaverina	9
Laadukasta yhteisöllisyyttä hybridityöhön	11
Työnteon rakenteet & yhteisöllisyyden energia hybridiajassa	11
Hybridiajan yhteisöllisyys: Osallisuuden kokemus ja luottamus	12
Kirjoittamisen iloa – kaikki tärkeä kirjoittamisesta	13
Käytännön ohjeita Pron toteuttamiin jäsenkoulutuksiin	14
Ilmoittautuminen	14
Koulutusten toteutus	14
Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa	15
Nostetta työuralle: Pro Noste -uraportaali 2023	16
Vuoden 2023 webinaariteemat	16

Koulutusta Pron jäsenille syksyllä 2023

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

Hyvinvointisyksy

Tule mukaan virkistymään! Jatkamme kuukausittaisia teemapaketteja hyvinvointisi tueksi.

Kukin kokonaisuus koostuu kuukausiteemaan liittyvästä webinaarista ja viikoittaisista toiminnallisista taukoliikuntahetkidestä, jotka tukevat työkykyäsi. Sarjan tavoitteena on antaa uusia oivalluksia ja ennen kaikkea konkreettisia vinkkejä arjen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Valmentajina toimivat työhyvinvoinnin, liikunnan ja palautumisen rautaiset ammattilaiset Kati Boijer-Spoof Heikinheimo ja Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.

Liitä webinaarit ja taukotuokiot osaksi (työ)päivääsi. Webinaarit toteutetaan Teamsissa aina kuukauden ensimmäisenä tiistaina, ja taukotuokioihin osallistut Vimeon kautta. Webinaarit pidetään klo 8.30–9.00 aamulla ja taukotuokiot klo 14.00–14.15. Voit myös katsoa tallenteet sinulle sopivana ajankohtana.

Onnistu kunnonkohotuksessa – tehoa treeniin!

Webinaari 30 min: Kunnonkohotuksen sudenkuopat ja miten ne kierretään

- Miksi liikuntainto yleensä lopahtaa? Tai miksi kehitystä ei tapahdu, vaikka harrastus olisi säännöllinen?
- Millaisiin harjoitusmuotoihin tulisi panostaa eri ikäkausina? Ja kuinka luoda arkeen enemmän mahdollisuuksia ja motivaattoreita liikkumiselle?
- Hyvä fyysinen kunto työelämän ”spurttien” ja ”maratonien” pohjana

Webinaarin ajankohta: 5.9. klo 8.30–9.00

Taukotuokiot à 15 min:

Liikkuva Tauko® à 15 min 12.9., 19.9. ja 26.9. klo 14.00–14.15: Koko kehon virkistys, aineenvaihdunta käyntiin! Isot lihakset töihin, buustia myös kognitiiviselle suorituskyvylle. Virkisterin suosittu lounasdisko lyhytversiona – ilo kuuluu myös työpäivään!

Kouluttaja: Kati Boijer-Spoof Heikinheimo, Auktorisoitu Personal Trainer (APT®) erikoistumisalueina ravitsemus- ja liikuntalääketiede.

Keho tietotyössä – kolotusvapaampi arki

Webinaari 30 min: Hyvinvointia päätteen äärelle!

- Mitä nykytiede sanoo hyvästä ergonomiasta? Saatat yllättyä!
- Mitkä asiat tietotyöläisen tulee ehdottomasti huomioida, etänä ja läsnä?
- Työfysioterapeutin täsmävinkit päätetyöstä palautumiselle

Webinaarin ajankohta: 3.10. klo 8.30–9.00

Liikkuva Tauko à 15 min:

10.10., 17.10. ja 24.10.:

Ranteet ja kynnärpäät

Niska-hartiaseutu

Pakarot ja alaselkä

Kouluttaja: Riikka Ilmivalta, työfysioterapeutti ja tietokirjailija.

Eroon alipalautumisesta

Webinaari 30 min: Miten käynnistää palautuminen työpäivän aikana ja sen jälkeen?

- Miten voin itse säädellä viretilaani pitkin päivää?
- Mitkä ovat yleisimmät syyt alipalautumis”epidemialle”?
- Miten voin vaikuttaa omaan mielentilaani ja kokonaisuonnellisuuteeni käteville keinoilla, olosuhteista riippumatta?

Webinaarin ajankohta: 7.11. klo 8.30–9.00

Palauttava Tauko à 15 min:

14.11., 21.11. ja 28.11.:

Viretilan säätely

Lempeät venytykset

Mindfulness-keskittymisharjoitus

Kouluttaja: Kati Boijer-Spoof Heikinheimo, työhyvinvointivalmentaja, tietokirjailija ja sertifioitu mindfulness-opettaja.

Iloa oppimiseen, taitoa osaamisen tunnistamiseen

Syksy on uusien opintojen käynnistymisen aikaa. Silloin on hyvä hetkeksi pysähtyä pohtimaan, miten opin uudella tavalla ja entistä tehokkaammin. Kannattaa myös pysähtyä oman osaamisen äärelle ja miettiä, mitä kaikkea jo osaankaan ja miten siirrän osaamiseni vaikka uuteen työpaikkaan.

Oppimisen iloa tekoälyä hyödyntäen

Suhtaudutko tekoälyyn epäilevästi? Tekoälyä voidaan hyödyntää nyt jo oppimisen osana ja se voi auttaa myös sinua oppimaan. Tässä webinaarissa emme kuitenkaan unohda ihmisilyä, vaan keskitymme tekoälyn hyödyntämisen lisäksi oppimisen esteiden taklaamiseen.

Webinaarissa käymme läpi:

- Oppimistyylin vaikutus oppimiseen
- Miten taklata oppimisen esteet
- Tekoälyn hyödyntäminen opiskelussa
- Miten lisätä työssä oppimista

Webinaarin jälkeen osaat hyödyntää tekoälyä opiskelussa ja löydät uutta intoa ja motivaatiota opiskeluun.

Ajankohta: 12.9. klo 17.30–18.30

Kouluttaja: uravalmentaja Susan Calonius. Susan on uravalmentaja ja työelämän ravistelijä, jonka tavoitteena on herättää ihmisissä uusia ajatuksia omaan osaamiseen, työelämään ja työnhakuun liittyen.

Osaamisen siirtäminen

Kaipaatko uutta näkökulmaa työhösi tai pohdit mahdollisesti alan vaihtamista? Kenties koet riittämättömyyden tunnetta osaamisesi ja uudelle alalle hyppäämisen suhteen? Hyvä uutinen sinulle on, että meidän kaikkien osaamista voi siirtää ainakin osittain. Webinaarissa keskitymmekin siihen, miten voit siirtää osaamistasi.

Webinaarissa käymme läpi:

- Osaamisen kartoittaminen
- Osaamisen tunnistaminen tutkinnoksi
- Osaamiseni lisäarvo
- Miten siirrän osaamistani uudelle alalle
- Miten siirrän osaamistani talon sisällä

Webinaari on osa valtakunnallista Osaaminen näkyviin -teemaviikkoa.

Ajankohta: 5.10. klo 17.30–18.30

Kouluttaja: uravalmentaja Emilia Sorajoki. Emilia on uravalmentaja ja kouluttaja, joka uskoo kaikkien potentiaaliin ja haluaa auttaa ihmisiä löytämään vahvuutensa ja saavuttamaan tavoitteensa työelämässä. Positiivisella ja rohkaisevalla tavalla hän haluaa haastaa ihmisten ajattelua ja käsitystä itsestä, jotta jokaisen piilevätkin kyvyt saadaan esiin.

Vahvasta hyvinvointiasi ja voimavarojasi Mieli työssä -koulutuksissa

Tule vahvistamaan hyvinvointiasi Pron ja Mieli ry:n yhteistyössä toteuttamiin Mieli työssä -webinaareihin ja verkkokoulutuksiin. Hyvinvoiva mieli tuo intoa, energiaa, motivaatiota ja sitoutumista työhön.

Näissä koulutuksissa keskitytään mielen hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistamiseen. Koulutuksista saat vinkkejä, miten voit soveltaa teemoja oman työsi arkeen, mielen hyvinvointia edistävästi.

Syksyllä on tarjolla kaksi koulutuskokonaisuutta. Kokonaisuuteen liittyy verkkokoulutus, jonka teemoja syvennetään asiaa käsittelevässä webinaarissa. Verkkototeutus avautuu kaksi viikkoa ennen webinaaria. Verkkokoulutus opiskellaan omaan tahtiin Pron verkko -opiskeluympäristössä Pro-pajassa. Verkko-osio kannattaa käydä läpi ennen webinaaria, mutta se on avoinna vielä noin kaksi viikkoa webinaarin jälkeen, jotta voit tarvittaessa palata aiheen pariin.

Mieliystävällisen työpaikan rakentaminen on meidän kaikkien yhteinen asia. Näissä koulutuksissa saat eväitä vietäväksi omalle työpaikallesi!

Työyhteisö kukoistamaan mielensterveyttä tukemalla

Hyvä mielensterveys on työkyvyn perusta. Mielen hyvinvoinnin edistäminen heijastuu myönteisesti työn tuottavuuteen hyvinvointia lisäten. Mielensterveyteen panostaminen on kannattavaa niin työnteekijälle, työyhteisölle kuin myös koko organisaatiolle. Organisaatiot, jotka ovat panostaneet mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen esimerkiksi henkilöstöä ja johtoa kouluttamalla, ovat voineet vahvistaa työn tuottamaa hyvinvointia, asiakastytyväisyyttä sekä tuottavuutta ja tulosta. Mielensterveyden tietoinen johtaminen työyhteisössä osana arjen toimintaa on kulmakivi mielensterveyden vahvistumiselle työssä. Tutkimukset johtamisesta piirtävät selkeää kuvaa siitä, millaiset johtamiskäytännöt ovat yhteydessä parempaan työsuoritukseen sekä mielensterveyden vahvistamiseen työn arjessa. Jotta mielensterveyden johtaminen onnistuu työyhteisössä, on huolehdittava myös siitä, että lähijohtaja voi itse hyvin.

Tämä koulutus on tarkoitettu:

- esihenkilöille ja tiiminvetäjille
- sinulle, joka haluat olla mukana rakentamassa kaikille parempaa työpaikkaa ja ymmärtää hyvän mielensterveyden merkityksen työssä.

Koulutus koostuu kahdesta osasta, verkkokoulutuksesta ja webinaarista:


Mielensterveyttä vahvistava lähijohtaminen

-verkkokoulutuksessa tarkastelet sitä, millaista on mielensterveyden tietoinen johtaminen työyhteisössä osana arjen toimintaa. Mielensterveyden johtaminen on kulmakivi hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistumiselle työssä ja työn sujumuudelle. Itseopiskeltavassa verkkokoulutuksessa opit mielen ja työn johtamisen ytimen, tunnistamaan psykologiset perustarpeet, luomaan psykologista turvallisuutta ja vahvistamaan työn imua. Verkkokoulutuksen kesto on noin 45 minuuttia

Teemaa syventävässä webinaarissa käsitellään seuraavia asioita:

- Mielensterveyttä vahvista lähijohtaminen
- Mielensterveyden johtamisen myönteiset vaikutukset työhön ja voimavaroihin
- Mielensterveyttä vahvistava johtaminen
 - Tue psykologisia perustarpeita
 - Luo psykologista turvallisuutta
- Esihenkilön oma jaksaminen

Ajankohta: Webinaari 12.10.2023 klo 17.00–18.30
ja verkkokoulutus on avoinna 25.9.–29.10.2023.



Kouluttaja webinaarissa: Marjo Lehtinen, psykologi, PsM & MIELI ry:n työhyvinvointipäällikkö ja Työelämän mielenterveys -yksikön päällikkö. Marjolla on pitkä, yli 15 vuoden kokemus esihenkilötyöstä kansainvälisessä yritysmaailmassa. Marjo on työnhajaaja (STORY) ja tekee myös urheilijoiden psyykkistä valmennusta.

Marjon koulutuksissa yhdistyy vankka käytännön kokemus ja monipuolinen ymmärrys ihmisen toiminnasta osallistujien kanssa yhdessä aiheiden äärelle pysähtymiseen ja yhteiseen pohdintaan.

Nuori työssä ja työkaverina

Nuorissa työntekijöissä on valtava potentiaali, joka voi jäädä työyhteisössä huomaamatta. Ymmärtämällä nuorten ajatusmaailmaa ja toiveita voidaan rakentaa vaikuttavia yhteistyösuhteita, oppia uutta ja vahvistaa työyhteisön voimavaroja.

Koulutuksessa käsitellään nuorten työntekijöiden työelämään liittyviä odotuksia ja pelkoja sekä mieltä, joka tulee aina mukaan työpaikalle. Samalla koulutuksessa vahvistetaan organisaation kykyä ottaa nuoret työntekijät mukaan työyhteisön vaikuttaviksi jäseniksi osana aktiivista ja vastuullista työkaluuta.

Tämä koulutus on tarkoitettu:

- sinulle, joka nuorena työntekijänä olet juuri aloittelemassa työuraasi
- sinulle, jolla on työkaluina tai ohjattavina nuoria
- sinulle, joka esihenkilönä johdat nuoria työntekijöitä
- sinulle, joka haluat tukea lähipiiriä nuorta työelämään siirtymisessä
- ja sinulle, joka haluat syventää osaamistasi aiheesta ihan muuten vaan.

Koulutus koostuu kahdesta osasta, verkkokoulutuksesta ja webinaarista:

Työpaikan mielijalanjälki-nuori työssä, työkaverin ja nuoren johtaminen -verkkokoulutuksessa

opit, mitä on tärkeää ymmärtää nuoren aikuisen työntekijän astuessa työelämään, jotta nuori aikuinen löytää oman paikkansa työyhteisössä ja kokemus myönteisestä työelämästä vahvistuu. Verkkokoulutuksessa nuori aikuinen itse pääsee oppimaan työelämän alkuaskelista, työkaveri siitä, miten nuori otetaan mukaan työyhteisöön ja lähijohtaja siitä, miten nuorta aikuista johdetaan vahvuudet edellä. Verkkokoulutuksen kesto on noin 45 minuuttia.

Teemaa syventävässä webinaarissa käsitellään seuraavia asioita:

- Työpaikan mielijalanjälki – nuoresta aikuisesta työkaverina ja työyhteisössä
- Työelämään astuminen – nuorena aikuisena työelämässä ja työyhteisössä
- Mieli tulee mukaan töihin – ensimmäisen työpaikan mielijalanjälki
- Nuori aikuinen osana työyhteisöä
- Psykologisesti turvallinen työkaveruus kiinnittää osaksi työyhteisöä
- Työkaverit kollegoina ja perehdyttäjinä

Ajankohta: Webinaari 16.11.2023 klo 17.00–18.15, verkkokoulutus avoimna 30.10.–3.12.2023.

Kouluttaja webinaarissa: Saija Koskensalmi, asiantuntija, VTM, MIELI ry:n Työelämän mielen-terveys -yksiköstä.

Saija on kouluttava asiantuntija, joka on tehnyt pitkän uran työikäisten mielen hyvinvoinnin parissa. Saijan vahvuus kouluttajana on luoda vuorovai-
kutusta, jonka myötä opittuja teemoja päästään soveltamaan oman työn arkeen.

Laadukasta yhteisöllisyyttä hybridityöhön

Kahden webinaarin kokonaisuudessa on tavoitteena rakentaa yhteistä ymmärrystä hybridityöstä ja sen yhteisöllisyyden kokemuksesta, saada tukea omalle ajattelulle ja toiminnalle ja oppia pari konkreettista työtapaa, joilla tukea omaa ja oman työyhteisön hyvinvointia ja yhteisöllisyyden kokemusta.

Mitä saat webinaareista mukaasi?

- Näkökulmia yhteisöllisyydestä
- Konkreettisia vinkkejä ja ideoita miten tutkia omia työtapoja suhteessa nykytyön muutokseen
- Humapin eBook -julkaisun yhteistyökulttuurista
- Näkökulmia muista organisaatioista

Työnteon rakenteet & yhteisöllisyyden energia hybridiajassa

Pieni ennakkoviritys:

- Humapin Yhteistyökulttuurin eBook silmäiltäväksi
- Pari kysymystä omaa ajattelua virittämään

Webinaari:

- Mitä yhteisöllisyydellä tarkoitetaan?
- Hybridityö: Työn muutos ja mitä se tarkoittaa ihmisten yhteistyön ja yhteisöllisyyden kannalta – oletukset ja uskomukset puntarissa.
- Yhteinen aika on kriittinen resurssi: Missä yhteisöllisyys syntyy?
- Työnteon paikat: Missä meidän ajattelumme tapahtuu? Miten erilaiset tilat määrittelevät yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia?

Ajankohta: 31.10. klo 17.00–18.00

Hybridiajan yhteisöllisyys: Osallisuuden kokemus ja luottamus

Paikkariippumaton hybridityö on tuonut mukanaan työmodin, jossa koetaan uudenlaista kuormitusta. Oman työn poteroitumisen tunne ja kokemus, ettei kohtaa omaa työyhteisöään vaikuttaa suoraan yksilöiden, tiimien ja organisaatioiden tuottavuuteen ja hyvinvointiin.

Pieni ennakkoviritys:

- Työelämä 2030:
Pieni kirja luottamuksesta silmäiltäväksi
- Systeemivisaus omassa toimintatavassa (Aalto-yliopiston mittari, josta saa heti vastauksen)

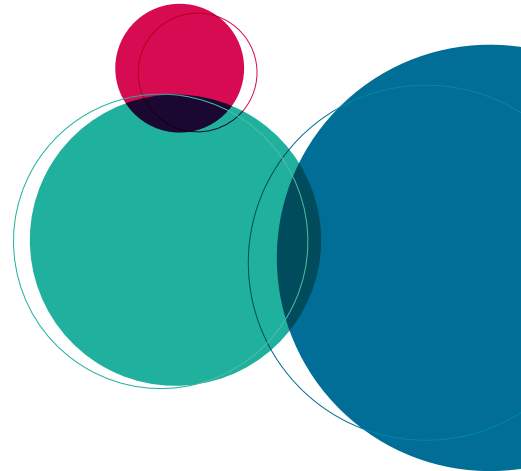
Webinaari:

- Osallisuuden kokemus kohtaamisissa: Arjen vuorovaikutuskäytännöt tukemassa yhteisöllisyyttä. Millaisia tekoja se vaatii meiltä kaikilta?
- Mitä läsnäolo tai läpinäkyvyys tarkoittavat nykytyössä ja miten ne liittyvät yhteisöllisyyden kokemukseen?
- Mitä luottamus on modernissa työssä? Miten se syntyy – ja mikä kytkös sillä on vuorovaikutuskulttuurin ja yhteisöllisyyteen?
- Systeemivisaus omassa toiminnassa.
- Mitä kaikkea nämä tarkoittavat konkreettisesti omassa tavassani toimia?

Ajankohta: 7.11. klo 17.00–18.00

Webinaarien asiantuntija ja valmentaja: Humapin Annika Ranta. Annika on toiminut kansainvälisissä organisaatioissa esihenkilönä ja kehittäjänä yli 30 vuotta ihmettelemässä ja uudistamassa verkostojä, työyhteisöjä ja johtamista. Hän on kiinnostunut aikaansaavuudesta ja tuottavuudesta työssä: ryhmien dynamiikasta, vuorovaikutuksesta sekä johtamisesta, joka käyttää edellisiä kivijalkanaan.

Yhteisöllisyydessä tarvitaan luottamusta, läsnäoloa ja ajattelun läpinäkyvyyttä – ketterää yhdessä ajattelua.



Kirjoittamisen iloa – kaikki tärkeä kirjoittamisesta

Kärsitkö valkoisen paperin syndroomasta tai haluaisit kirjoittaa sujuvampaa tekstiä? Pohdit mahdollisesti myös miksi toiset tekstit osuvat ja lyövät kanveesiin? Miksi joku uutiskirje klikataan auki, mutta toinen jää lukematta? Miten ylipäättään saada jotain kirjoitettua? Tässä webinarissa myyntiennätyksiä rikkoneen Hildur-kirjasarjan kirjoittaja Satu Rämö auttaa sinua taklaamaan kirjoittamisen esteet.

Tämä webinaari on sinulle, joka työssäsi tai vapaa-ajallasi kirjoitat blogeja, uutiskirjeitä, tiedotteita, päivität aktiivisesti someasi tai viestit yhdistysten toiminnasta – tai vaikka mietit romaanin kirjoittamista.

Webinaarissa käymme läpi:

- Miten taklata valkoisen paperin syndroomaa?
- Sujuvan tekstin rakenne
- Selkeän kielen perusteet
- Miten kaivaa motivaatio kirjoittamiseen
- Lukijan koukuttaminen
- Webinaarin jälkeen luotat itseesi kirjoittajana.

Ajankohta: 12.12. klo 17.30–18.30

Kouluttaja: kirjailija Satu Rämö. Satu on suomalais-islantilainen kirjailija ja ekonomi. Hän asuu Islannissa Länsivuonolla ja välillä Suomessa, Äkäslompolossa. Kirjoittamisen lisäksi Satu on toiminut pitkään sosiaalisen median vaikuttajana Instagramissa.

Webinaariin osallistuvien kesken arvotaan kaksi Mirjami Haimelinin ja Satu Rämön kirjaa Kynä – kaikki tärkeä kirjoittamisesta.

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 ovat webinaareja, verkko-työpajoja ja itsenäisesti opiskeltavia verkkokursseja sekä niiden yhdistelmiä. Koulutuskohtaiset tiedot löydät kunkin koulutuksen kohdalta eTapahtumasta. Tarkemmat osallistumisohteet ja linkit saat sähköpostiisi ennen koulutusten käynnistymistä.

Verkkokoulutuksiin ja työpajoihin suosittelemme osallistumaan tietokoneen välityksellä–näin pääset osallistumaan täysipainoisesti ja saat koulutuksesta parhaan mahdollisen kokemuksen. Lisäksi tarvitset verkkoyhteyden ja työpajoihin osallistumista varten kuulokkeet, joissa on mikrofoni. Varaathan työpajaosallistumiseen häiriöttömän ajan ja paikan. Webinaareihin voit osallistua myös älypuhelimella.

Webinaareissamme on aina mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kommentteja kouluttajalle–ota siis kaikki irti koulutuksista ja osallistu keskusteluun.

Kohdataan koulutuksissa, opitaan yhdessä!

Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa

Voit opiskella Pron tuella Helsingin aikuisopiston/Aktiivi-instituutin kautta toteutettavia avoimen yliopiston opintoja.

Opinnot sopivat kaikille iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Ne 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 \(helao.fi\)](https://www.helao.fi). Linkistä löydät myös käytännön ohjeita ja pääset ilmoittautumaan sinua kiinnostaviin opintoihin. Syksyllä 2023 käynnistyvissä opinnoissa Pro tukee 300 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 2023

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.

Vuoden 2023 webinaariteemat

UP Ura haltuun: Omaa työuraa voi johtaa halua- maansa suuntaan, sillä siihen mihin oma työ ja ura on menossa, voi vaikuttaa monella tavalla. Tässä webinaarisarjassa saadaan eväitä oman uran suunnitteluun Suomen johtavilta uravalmennuksen ja rekrytoinnin asiantuntijoilta! Ota ura haltuun!

UP Työ yhteisössä: Työ yhteisössä pureutuu tämän päivän työelämän taitoihin ja haasteisiin – millaiset asiat korostuvat, kun teemme töitä läsnä

työyhteisössä tai etänä. Pureudumme tässä webinaarisarjassa ajankohtaisiin työyhteisöteemoihin.

UP Hyvinvoiva sinä: Hyvinvointi näkyy kaikilla elämänaalueilla ja vaikuttaa arkeen jokaisena päivänä. Palautuminen ja jaksaminen ovat peruspilareita, joista huolehtiminen kuuluu jokaiseen päivään. Tässä sarjassa käydään läpi kattavasti niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin elementtejä.

UP Digiloikka: Työelämä uudistuu ja digitaaliset ratkaisut ovat tulleet ryminällä myös työnhakuun. Mistä kaikesta tässä onkaan kyse? Miten löytää ja hyödyntää uusia tapoja ja kanavia työllistymiseen? Tätä maailmaa raottaa sarjamme UP Digiloikka.

UP Työnhaku: Suositut työnhaun webinaarit antavat kattavan katsauksen työnhaun ydinasioihin. Hyödynnä tuoreimmat vinkit. Haetaan töitä yhdessä, jotta voit varmistaa, että sinulla on työnhaun peruselementit kunnossa! Työnhaussa ei onnistu paras osaa ja, vaan se, joka osaa hakea työtä parhaiten.

Pro Nosteen webinaarit pidetään keskiviikkoisin klo 18–19. Syksyn webinaarit käynnistyvät 16.8. 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