

Koulutus- kalenteri

Jäsenkoulutukset
syksyllä 2024

pro^o

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

Löydät tästä kalenterista lisätietoja koulutuksista, ilmoittautumisesta ja muista käytännön ohjeista. Kaikki Pron koulutukset löydät myös [Pron tapahtumakalenterista](#).

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

Sisältö

Palautumista ja hyvinvointia syksyyn

- Psykologinen palautuminen ja työstä irrottautuminen
- Trendikäs kylmäaltistus – eri menetelmät ja vaikutukset
- Palautumista tukevat rutiinit arjessa
- Taukotuokiot työpäivääsi
- Virkistävä ja palauttava kehonhuolto

Kohti parempaa työarkea -webinaarisarja

- Psykologinen turvallisuus
- Palautetaidot
- Itseohjautuvuus ja itsensä johtaminen
- Ajanhallinta ja keskittymisen vahvistaminen

Oppimisen ja osaamisen äärellä

- Oppimaan oppiminen
- Osaamisen sanoittaminen

Hyvinvointipysäkit

- Hyvinvointipysäkki 1: Mitä kuuluu hyvinvoinnin pöydälleni – oma jaksaminen ja hyvinvointi
- Hyvinvointipysäkki 2: Onnistunut vuorovaikutus ja yhteistyö

Maittavat ja terveelliset lounaat työpäivääsi

- Terveelliset eväät mukaan töihin
- Etäpäivän maittavat nopeat lounaat

Tietoa kestävämmistä kulutusvalinnoista ja talouden hallinnasta

- Vihreämpi valinta vai viherpesua? – Miten tehdä kestävämpiä valintoja
- Rahat riittämään: käytännön neuvoja ja tukea oman talouden hallintaan

Medlemsutbildning på svenska, varsågod!

- Karriärcoachens bästa tips för dig som söker ett nytt arbete
- Mer nytta av ChatGPT med effektiva prompts

Näin ilmoittaudut mukaan

Praktiska anvisningar för medlemsutbildningar ordnade av Pro

Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa

Nostetta työuralle: Pro Noste -uraportaali 2024

Palautumisesta ja hyvinvointia syksyyn

Syksyn tuhti hyvinvointipaketti tarjoaa webinaareja palautumisen tueksi sekä taukotuokioita ja kehonhuoltoa työpäivän lomaan. Tutustu ja ilmoittaudu mukaan!

Psykologinen palautuminen ja työstä irrottautuminen

- Mitä psykologisella palautumisella tarkoitetaan ja miksi se on tärkeää?
- Millaiset tekijät edistävät työstä palautumista ja mitkä puolestaan haittaavat sitä?
- Mistä palautumisen tarpeen tunnistaa tai mistä tietää, että on riittävän hyvin palautunut?
- Vinkit palautumisen käynnistämiseen jo työpäivän aikana



Kouluttaja

Riikka Ilmivalta, Virkisteri
työfysioterapeutti, Aivotyöagentti

Ajankohta: 3.9.
klo 8.30–9.00

Ilmoittaudu

Trendikäs kylmäaltistus - eri menetelmät ja vaikutukset

Avantobuumi jatkaa jylläämistään. Miksi ihmiset ympäri maailman - ja etenkin suomalaiset - ovat hullaantuneet kylmästä? Säännöllisellä kylmäaltistuksella sanotaan olevan monenlaisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen ja hermoston palautumiseen. Mitä tutkimusten pohjalta tiedetään? Miten kylmäaltistusta kannattaa harjoittaa ja sopiiko se kaikille? Entä jos ei voi tai halua mennä avantoon - onko muita tapoja hyödyntää kylmää? Laita villasukat jalkaan ja tule kuulolle!

Ajankohta: 1.10.
klo 8.30-9.00



Kouluttuja

Kati Boijer-Spoof **Heikinheimo, Virkisteri**

Kati on työhyvinvointivalmentaja, mindfulness-ohjaaja, Auktorisoitu Personal Trainer (APT®) erikoistumisalueina palautuminen ja ravitsemus

Ilmoittaudu

Palautumista tukevat rutiinit arjessa

Vuoden 2024 ajan olemme perehtyneet palautumisen tärkeyteen ja opetelleet hermostoa tasapainottavia taitoja. Vuoden viimeisessä webinaarissa vedämme yhteen vuoden teemoja ja poimimme parhaat vinkit omaan arkeen. Tervetuloa mukaan tekemään oma suunnitelmasi arjen palautumisen varmistamiseksi!



Kouluttaja

Kati Boijer-Spoof **Heikinheimo, Virkisteri**

Kati on työhyvinvointivalmentaja, mindfulness-ohjaaja, Auktorisoitu Personal Trainer (APT®) erikoistumisalueina palautuminen ja ravitsemus

Ajankohta: 5.11.
klo 8.30–9.00

Ilmoittaudu

Taukotuokiot työpäivääsi

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

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

Ilmoittaudu nyt koko syksyn taukotuokioihin kerralla.

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

Ajankohta:
livestream
tiistaisin
13.8.-17.12.
klo 14.00-14.10



Ohjaajina

**Riikka Ilmivalta ja Kati
Boijer-Spoof Heikinheimo
Virkisteriltä.**

Ilmoittaudu

Virkistävä ja palauttava kehonhuolto

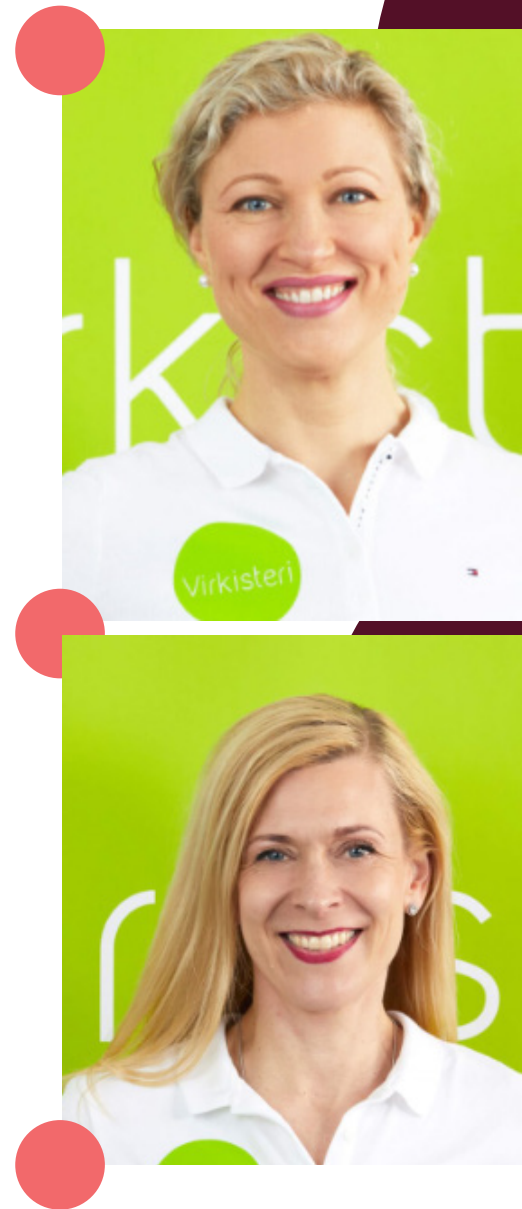
Istumatyön vastalääke! Lisää liikkuvuutta tietotyön jäykistämälle keholle. Tunneilla hyödynnetään eri kehohuoltomenetelmien parhaita paloja, mukaan lukien pilates, jooga ja syvävenyttely. Sopii myös tukitreeniksi rankemmalle kuntoilulle.

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

Tauota työpäivääsi ja ota käyttöösi viikoittainen virkistävä ja palauttava kehonhuolto. Ilmoittaudu nyt koko syksyn taukotuokioihin kerralla.

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

Ajankohta:
livestream
keskiviikkoisin
14.8.-18.12.
klo 11.30-11.55.



Ohjaajina

Riikka Ilmivalta ja Kati Boijer-Spoof Heikinheimo
Virkisteriltä.

Ilmoittaudu

Kohti parempaa työarkea -webinaarisarja

Neljän webinaarin kokonaisuus johdattaa osallistujat rakentamaan toimivaa ja hyvinvoivaa työarkea niin työyhteisöjen kuin yksilöidenkin näkökulmasta. Kahdessa ensimmäisessä webinaarissa keskittään hyvän työyhteisön ja vuorovaikutuksen kehittämiseen. Kaksi viimeistä webinaaria kohdentuu itsensä johtamisen taitojen vahvistamiseen.

Webinaarit ovat tiiviitä tietoiskuja, joihin osallistuminen onnistuu vaikkapa lounastauon aikana.



Kouluttuja

Peter Peitsalo

toimii erityisasiantuntijana Työterveyslaitoksella. Hän on valmentanut esihenkilötyön sekä työyhteisöjen ja työhyvinvoinnin kehittämisen teemoista. Hän on kansainvälisesti sertifioitu Business ja Team coach, joten työskentelyissä on usein mukana keinoja viedä käsiteltäviä teemoja arkeen.

Psykologinen turvallisuus

Webinaarissa kuulet, mitä psykologinen turvallisuus on ja millainen on psykologisesti turvallinen tiimi – ja millaista on, kun sitä ei ole. Saat myös konkreettisia vinkkejä, joiden avulla vahvistat psykologista turvallisuutta omassa tiimissäsi.

Ajankohta: ma 9.9. klo 11.30-12.00

[Ilmoittaudu](#)

Palautetaidot

Tässä webinaarissa pohditaan sitä, mistä avoin palautekulttuuri koostuu. Saat muuksi palautteen antamisen ja vastaanoton keskeisimmät vinkit arkeesi - niin rakentavan palautteen antamiseen kuin vastaanottamiseen.

Ajankohta: ma 7.10. klo 11.30-12.00

[Ilmoittaudu](#)

Itseohjautuvuus ja itsensä johtaminen

Tiedätkö, mitkä tekijät mahdollistavat itseohjautuvuuden ja kuinka näitä tekijöitä voidaan työssä tukea? Webinaarissamme saat vastaukset näihin kysymyksiin. Lisäksi saat työarkeesi vinkkejä siitä, mitkä ovat hyviä keinoja vahvistaa itsensä johtamista.

Ajankohta: ma 11.11. klo 11.30-12.00

[Ilmoittaudu](#)

Ajanhallinta ja keskittymisen vahvistaminen

Webinaarissamme tehdään näkyviksi ajanhallinnan ja keskittymisen haasteita. Lisäksi pohditaan, miten voit lisätä ajanhallinnan taitoja arjessasi: omassa työssä, työryhmässä ja työpaikassa.

Ajankohta: ma 9.12. klo 11.30-12.00

[Ilmoittaudu](#)

Oppimisen ja osaamisen äärellä

Syksy on hyvä aika ottaa startti oman osaamisen kehittämiseen. Webinaarissamme pääset virkistämään oppimaan oppimisen taitojasi ja pohtimaan oppimisen merkitystä. Myöhemmin syksyllä treenataan sitä, miten sanoitat oman osaamisesi ja tuot esille omat ainutlaatuiset vahvuutesi.

Oppimaan oppiminen

Työelämä muuttuu jatkuvasti ja osaamista tulee kehittää sen mukana. Kyky uuden oppimiseen ja oppimaan oppiminen ovat avaintekijöitä niin työhaussa kuin päivittäisessä arjessa, jossa uuden tiedon ja teknologisten kehitysten omaksuminen on jatkuvaa. Oppimaan oppiminen auttaa sinua menestymään työuralla tavoitteidesi mukaan, sopeutumaan muuttuviin vaatimuksiin ja mahdollisuuksiin.

Webinaari tarjoaa käytännön vinkkejä ja oivalluksia, jotka auttavat sinua pysymään kilpailukykyisenä ja saavuttamaan uratavoitteesi.

Webinaarissa käymme läpi:

- Mitä osaan ja mitä haluan oppia?
- Miksi oppimaan oppiminen on tärkeää työhaussa ja työelämässä?
- Mitä kannattaisi oppia? - tulevaisuuden osaajan taidot
- Resurssit ja työkalut, miten oppia ja missä?
- Oppimisen hyödyntäminen ja sanoittaminen työhaun kilpailuetuna
- Jatkuvan oppimisen merkitys uran kehityksessä

Ajankohta: to 12.9.
klo 17.30–18.30



Webinaarin puhujana 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 käsityksiä itsestä, jotta jokaisen piilevätkin kyvyt saadaan esiin. Emilia haluaa kannustaa kaikkia olemaan rohkeasti ja avoimesti oma itsensä ja luottamaan omiin kykyihinsä.

[Ilmoittaudu](#)

Osaamisen sanoittaminen

Haluatko tehdä vaikutuksen työnhaussa tai vahvistaa asemaasi nykyisessä työssäsi? Tiedätkö, miten tuoda esille huippuosaamisesi ja ainutlaatuiset vahvuutesi? Nyt on aika ottaa ohjat omiin käsiin ja näyttää maailmalle, mihin pystyt!

Osaamisesi tehokkaalla ja vakuuttavalla esittelyllä voit avata uusia ovia urallasi ja saavuttaa tavoitteesi, olitpa sitten työnhakija tai jo työelämässä. Liity webinaariimme ja saa käytännön vinkit ja työkalut, joilla voit esitellä itsesi parhaalla mahdollisella tavalla.

Webinaarissa käymme läpi:

- Osaamisen eri osa-alueet
- Osaamisen sanoittaminen vakuuttavasti
- Kohderyhmäsi
- Eri kanavat osaamisen sanoittamiselle

Webinaarin puhujana uravalmentaja

Susan Calonius

Susan on uravalmentaja ja työelämän ravistelijä, jonka tavoitteena on herättää ihmisissä uusia ajatuksia omaan työelämäään, osaamiseen, työnhakuun, yrittäjyyteen tai sosiaalisen median käyttöön liittyen. Valmentajana Susan tuo asiat esille konkreettisesti ja helposti ymmärrettävästi.



Ajankohta: to 31.10.
klo 17.30–18.30

Ilmoittaudu

Hyvinvointi- pysäkit

Tule mukaan Hyvinvointipysäkeille, joissa pääset syventymään omaan hyvinvointiisi ja voimavaroihisi. Luvassa on innostavaa pohdintaa omasta jaksamisesta sekä taitoja viestintään ja vuorovaikutukseen. Näitä verkkotilaisuuksia ei tallenneta, joten tartu tilaisuuteen ja tule mukaan oppimaan ja osallistumaan reaaliajassa!

Työhyvinvointipysäkeillä valmentaa

Essi Juvakka

viestintävalmentaja, psykologi PsM,
psykoterapeutti ET, perheterapeutti.

Essi on kokenut ohjaaja ja valmentaja, ja hänelle valmennusten vaikuttavuuden merkittävänä tekijänä on keskusteleva ja osallistava valmennustapa, jossa jokainen osallistuja pohtii valmennuksen teemaa omien taitojen ja kehitettävien asioiden näkökulmasta.



Hyvinvointipysäkki 1:

Mitä kuuluu hyvinvoinnin pöydälleni - oma jaksaminen ja hyvinvointi

Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksessa opit ymmärtämään ja tunnistamaan omia hyödyllisistä ja haitallisia toimintatapojasi. Lisäksi opetellemme tunnistamaan stressiä aiheuttavia tekijöitä ja tilanteita työssä ja vapaa-ajalla. Keskiössä ovat taidot nollata aivojen kuormitusta, löytää tasapaino omaan jaksamiseen ja hallita kriisitilanteita sekä tietotulvaa. Vahvistat myös käsitystäsi omista vahvuuksista ja niiden hyödyntämisestä ja opit tunnistamaan kehittämistä vaativia osa-alueita. Valmennuksessa saat tiedon ja omien pohdintojen kautta käytännön työkaluja omaan jaksamiseen ja hyvinvointiisi sekä työn ja vapaa-ajan parempaan yhteensovittamiseen.

Opit seuraavia asioita:

- tässä hetkessä läsnäolemisen taitoa
- tunnistamaan asiat, joihin voit vaikuttaa ja joihin et voi vaikuttaa
- tunnistamaan omat rajasi ja kunnioittamaan muiden rajoja
- kuinka rajataan ja sanotaan EI
- tunnistamaan omat vahvuutesi ja kehityskohteesi.

Mukaasi saat henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen työkalupakin.

Ajankohta:
to 19.9.
klo 17.00–19.00

Ilmoittaudu

Hyvinvointipysäkki 2:

Onnistunut vuorovaikutus ja yhteistyö

Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteena on vahvistaa vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojasi sekä rohkaista sinua toimimaan paremmin haastavissa tilanteissa ja työyhteisössä. Opit myös tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunnetilojasi erilaisissa tilanteissa sekä löytämään omat vahvuutesi ja kehityskohteesi – ja tarttumaan niihin kehittääksesi itseäsi.

Sisällöllisesti keskitymme vakuuttavuuteen ja vaikuttavuuteen sekä onnistuneeseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön.

Opit seuraavia asioita:

- vaikuttavat vuorovaikutustaidot ja yhteistyötaidot – mitä ne ovat?
- asioiden priorisointi – tärkeys ja kiireellisyys oikeaan järjestykseen
- onnistunut vuorovaikutus etäpalavereissa ja puhelinkeskusteluissa
- kuuntelemisen taito
- ydinviesti
- haasteelliset vuorovaikutustilanteet ja niiden ratkaisut
- omat vahvuudet ja kehityskohteet.

Mukaasi saat onnistuneen vuorovaikutuksen ja yhteistyön työkalupakin.

Ajankohta:
ti 8.10.
klo 17.00–19.00

[Ilmoittaudu](#)

Maittavat ja terveelliset lounaat työpäivääsi

Arjen kiireissä terveellisen ja maukkaan lounaan järjestäminen voi tuntua haasteelta. Järjestämme kaksi verkkoruokakurssia, jotka tarjoavat käytännön vinkkejä ja reseptejä terveellisten ja maukkaiden eväiden sekä etäpäivän lounaiden valmistamiseen – ja tietenkin myös tärkeää tietoa ravitsemuksesta. Ensimmäisessä koulutuksessa opit, miten koota ravitsevat ja edulliset eväät mukaan töihin. Toisessa koulutuksessa keskitymme nopeisiin ja maistuviin lounaisiin etäpäivinä. Kummassakin koulutuksessa valmistamme herkulliset kasvispainotteiset ruoat ja pienet jälkiruoat, jotka pitävät vireystilasi korkealla koko työpäivän ajan. Tule mukaan ja tee lounastauostasi päivän kohokohta!

Terveelliset eväät mukaan töihin

Arkinen pulma, mitä tänään syötäisiin, ulottuu myös työpaikan eväisiin. Miten töihin saisi otettua herkulliset ja ravitsevat eväät ja vieläpä niin, ettei se kuritaisi lompakkoa? Hyvillä valinnoilla ruokapöydässä pidät yllä hyvää vireystilaa ja jaksamista työpäivän aikana. Lounaan jälkeisen väsymyksen voi myös välttää koostamalla lounaseväätsiksi.

Tällä kurssilla saat vinkkejä terveellisten eväiden kokoamiseen ja ruokailun suunnitteluun. Valmistamme kurssilla helpon kasvispainotteisen ruoan ja pienen jälkiruoan. Reseptit ja ostoslistat saat ennen koulutusta, jotta voit hankkia tarvittavat raaka-aineet ennakkoon. Koulutus toteutetaan Teamsissa.

Ajankohta: to 24.10.
klo 17.00–19.00

[Ilmoittaudu](#)



Etäpäivän maittavat nopeat lounaat

Vain vähän aikaa lounaalle eikä mitään ole valmiina. Tuttu tilanne? Etätyöpäivää helpottavat varmat, nopeat ja helpot reseptit, joista loihdit ravitsevat ruoat lounaaksi. Hyvät ruokavalinnat pitävät virkeänä ja edistävät työskentelyä koko päivän. Siksi ei ole aivan sama, mitä lounasaikaan lautaselle laittaa. Aina ei ole mahdollisuutta ennakoita, joten tällä kurssilla saat vinkkejä nopeiden ja terveellisten lounaiden kokoamiseen.

Valmistamme kurssilla helpon kasviskeiton ja pienen jälkiruoan. Reseptit ja ostoslistat saat ennen koulutusta, jotta voit hankkia tarvittavat raaka-aineet ennakkoon. Koulutus toteutetaan Teamsissa.

Ajankohta: to 14.11.
klo 17.00–19.00

[Ilmoittaudu](#)

Kouluttajana

Tiia Lampinen

Tiia on Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntija (KM). Hänellä on kokemusta laaja-alaisesta neuvonnasta kotitalouden eri osa-alueilla: ruoka, ravitseminen ja kodinhoito. Tiian erityisosaamista ovat verkkoneuvonta ja verkkoruokakurssit. Erilaisien makumatkojen järjestäminen työyhteisöille on yksi hänen suosikkiaiheistaan. Hän on työskennellyt laajasti eri kohderyhmien parissa maahan muuttaneista erityisnuoriin ja lapsiperheisiin.

Tietoa kestävämmistä kulutusvalinnoista ja talouden hallinnasta

Haluatko tehdä ympäristöystävällisempiä valintoja, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Tai ehkä taloutesi tuntuu kireältä, ja kaipaat neuvoja sen hallintaan? Näistä kouluksista saat käytännön vinkkejä viisaisiin valintoihin ja fiksuihin päätöksiin.

Vihreämpi valinta vai viherpesua? – Miten tehdä kestävämpiä valintoja

Kuluttajat haluavat vaikuttaa omilla ostopäätöksillään ja moni haluaisi valita kestävästi tuotettuja tuotteita. Kuitenkin jopa 81 % kuluttajista pitää vaikeana tunnistaa, millaiset tuotteet tai palvelut ovat ympäristön kannalta kestäviä. Luennolla pohdimme, miten valita aidosti vastuullisempia tuotteita. Saat käytännön vinkkejä kestävämpien kulutusvalintojen tekemiseen.

Ajankohta:
to 21.11.
klo 17.00–18.00



Kouluttajana toimii
Kuluttajaliiton pääsihteeri

Juha Beurling-Pomoell

Ilmoittaudu

Rahat riittämään: käytännön neuvoja ja tukea oman talouden hallintaan

Laskupino kasvaa, ja jostain pitäisi vielä säästää. Miten saada rahat riittämään, kun talous on tiukilla? Luennolla käymme läpi oman talouden suunnittelua ja seurantaan sekä säästämisen perusteita. Saat käytännönläheisiä vinkkejä oman talouden hallintaan.

Hyvästä suunnittelusta huolimatta oma taloustilanne voi aiheuttaa huolta. Kuulet myös, mitä tehdä, jos huomaat etteivät rahat riitä esimerkiksi laskun maksuun ja mistä saa apua, jos oma taloudellinen tilanne huolettaa.

Ajankohta:
ti 26.11.
klo 17.00–18.00



Kouluttajana toimii Kuluttajaliiton viestintäassistentti, Taloustube-hankkeen projektikoordinaattori

Ronja Bruun

[Ilmoittaudu](#)

Medlemsutbildning på svenska, varsågod!

På hösten erbjuds två medlemsutbildningar på svenska. Utbildningarna ordnas i samarbete med TJS Studiecentral

Karriärcoachens bästa tips för dig som söker ett nytt arbete

Utbildningen är riktad åt dig som redan har arbetserfarenhet och vill antingen hitta ett nytt jobb eller byta karriär. Utbildningen ger goda råd och nyttiga tips åt karriärbytare och andra, som söker nytt arbete. Du lär dig kartlägga dina styrkor och kompetenser. För att få resultat är det bra att sätta upp mål för jobsökandet. Vi tar en titt på hur kan man hitta dolda jobb och vi lär oss göra ett hisstal. Och så får du tips för CV och ansökan.

Föreläsare:
Amy Skogberg
föreläsare, coach och
inspiratör



Webbinarium
17.9.2024
kl. 17-19

Anmäl

Mer nytta av ChatGPT med effektiva prompts

Kursen är avsedd för både nybörjare och erfarna användare av AI.

Två timmars workshop fokuserar på att bemästra konsten att formulera effektiva prompts till ChatGPT. Du kommer att lära dig grundläggande om AI och språkmodeller, effektiva prompts, strategier för olika användningsområden, avancerade tekniker för prompts och vanliga misstag och hur man undviker dem.

Workshop
9.10.2024 kl.
13-15, Teams



Föreläsare:

Robin Paulsen

AI-expert och AI-utvecklare
samt lärocoach

Anmäl

Näin ilmoittaudut mukaan

Pääset ilmoittautumaan koulutuksiin Pron tapahtumakalenterin kautta. Tieto ilmoittautumisestasi tallentuu ilmoittautumisjärjestelmässä omiin koulutustietoihisi. Muistathan, että ilmoittautumisesi on sitova. Koulutukset ovat prolaisille maksuttomia.

Entä jos et pääsekään osallistumaan?

Esteen sattuessa peruutathan 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.

Miten koulutukset toteutetaan?

Pron jäsenkoulutukset syksyllä 2024 toteutetaan webinaareina. Koulutuskohtaiset tiedot löydät kunkin koulutuksen kohdalta tapahtumakalenterista. 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 utbildningar via Pros evenemangskalender. Uppgiften om din anmälan sparas i dina egna utbildningsuppgifter i anmälningssystemet. Utbildningarna är gratis för Pro-medlemmar.

Du minns väl att din anmälan är bindande. Inhibera ditt deltagande om du inte kan delta i utbildningen. Kursplats som inte inhiberats kan gå ut över en annan som vill delta i kursen. Du kan inhibera din anmälan i systemet så länge som anmälningstiden till utbildningen pågår. Efter anmälningstidens slut kan du inhibera ditt deltagande per e-post (koulutus@proliitto.fi).

Utbildningsform

Pros medlemsutbildningar hösten 2024 hålls som webinarier. Du hittar information om utbildningen vid respektive webinarium i eTapahtuma. Närmare anvisningar för deltagande och länkar sänds till din e-post före utbildningen börjar.

Du kan också delta i webinarierna med smarttelefon. Sätt hörlurarna på plats och delta från soffan hemma eller under en promenad. Det är alltid möjligt att ställa frågor till utbildaren och kommentera på våra webinarier – ta alltså ut allt av utbildningarna och delta i diskussionen. Vi träffas på utbildningarna och lär 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. Syksyllä 2024 käynnistyvissä opinnoissa Pro tukee sadan jäsenen opintoja maksamalla 70 % opintomaksusta (yliopistot perivät kirjautumisen yhteydessä rekisteröitymismaksun, joka ei kuulu tuen piiriin). Ilmoittautuminen sulkeutuu, kun kiintiömme on täynnä. Jos olet työtön työnhakija, tarkistathan 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. Syksyn webinaarit käynnistyivät jo 14.8. ja voit katsoa sen ja muutkin webinaarit jälkikäteen tallenteena. Ilmoittaudu webinaareihin Pro Noste -uraportaalin kautta urapalvelut.fi/pro. Ellet ole aiemmin kirjautunut palveluun, löydät sivulta ohjeet käyttäjätunnuksen luomiseen.

pro.