



*Aktivaattori – työyhteisön  
oma liikuttaja ja  
puheeksiottaja*

## Työpaikan Aktivaattori

Aktivaattori ottaa työyhteisössään esille hyvinvointiin liittyviä asioita. Hän innostaa työyhteisöä huolehtimaan omista elintavoistaan sekä työssä että vapaa-ajalla. Aktivaattori voi esimerkiksi järjestää taukojumppaa, muistuttaa ruokataukojen merkityksestä sekä haastaa pohtimaan palautumiseen liittyviä asioita.

Koulutamme työyhteisöönne tarvittavan määrän Aktivaattoreita. Aktivaattori saa valmiuden toimia työyhteisössään työkykyä ja hyvinvointia tukevien elintapojen edistämiseksi. Valmiin Aktivaattorin toimintamallin ja materiaalin avulla toiminta on hauskaa ja motivoivaa.

Koulutus kestää kaksi tuntia. Se voidaan toteuttaa ODL Liikuntaklinikan tai yrityksen tiloissa.

Kysy lisää ja pyydä tarjous Aktivaattorikoulutuksesta!