

# Työhyvinvointipalvelut

## Eira Turkki



Työterveyshoitaja (yli 30v)

Työnohjaaja, NLP Practitioner Master, Psykoterapian  
perusteet x2 (psykodynaaminen ja kognitiivinen)

Tietoisuustaidot terapian ja itsehoidon apuvälineenä

Kaupungin palveluseteliyrittäjä (kotihoito), Repoveden  
kansallispuisto-opas, Senioripysäkkiryhmänohjaaja



# Matkailuyrittäjä

Sertifioitu Repoveden kansallispuisto-  
opas 2014

Metsähallituksen yhteistyökumppani

Laatutunnidiplomi 2016 (1002y)

Turvallisuussuunnitelma

EA I + II (SPR) koulutukset

Hygieniapassi



# Minulle tärkeää toiminnassani

- Ihminen - hyvinvointi
- Luonto, ekologisuus
- Yhteys, yhteisöllisyys
  
- Laatu
- Luonnon ehdoilla (Jokamiehen oikeudet)
- Yhteistyö



Retket ryhmille, työyhteisöille

Opastetut, ohjatut virkistys-/  
työhyvinvointiretket Repoveden  
kansallispuistossa tai muualla  
luonnonhelmassa, Kymijoen  
maisemissa – Jokituvan hirsimökissä  
hyvinvointikoulutustapahtuma



Seuralliset seniorit

Senioripysäkkiryhmät

Isovanhemmat ja lapsenlapset

Liikuntarajoitteiset

Luonnossa ja metsässä samoileminen

aktivoi aivoja tehokkaasti moniaistisen  
tiedon käsittelyn prosesseissa

Muistelu vuorovaikutuksessa



## Minfulness – tietoinen läsnäolo

- Hyväksyminen
- Läsnäolo
- Tietoinen
- Tunnista takertuminen menneeseen
- Tunnista tulevaisuuden murehtiminen
- Irtipäästäminen



# Yhteistyö - verkostoituminen

Asiakkaat

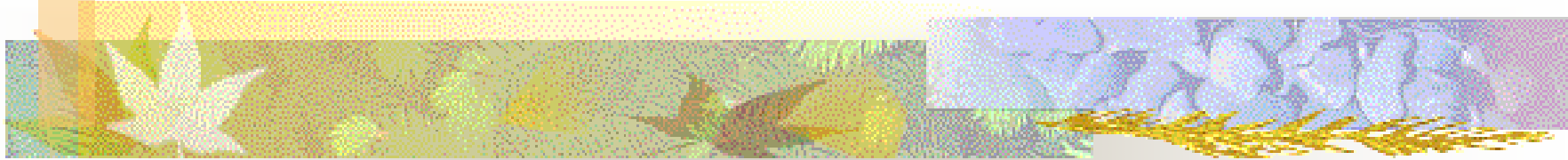
Metsähallitus / Kansallispuisto

Ruokapalvelut

Ohjelmapalvelut(laulu, leikki,musiikki)

Liikunnalliset ryhmät(fysioterapeutti)

# Työhyvinvointipalvelut Eira Turkki



Puh 045 2743121

[eira.turkki@gmail.com](mailto:eira.turkki@gmail.com)

[www.eiraturkki.fi](http://www.eiraturkki.fi)



# Työniloa

