

## Tilannekatsaus 17.8.2007

### ASKOLAN KOULUTOIMEN TARJOAMA KOULUTUS ITÄ-UUDENMAAN OPETUSHENKILÖSTÖN KOULUTUSKALENTERISSA LUKUVUONNA 2007-08

**1.Aihe:** **Esimies voimavarana. Esimiehen omien voimavarojen kehittäminen.**  
**Luennoitsija:** Henkilöstövalmentaja Riitta Niskanen, Arinna Oy  
**Sisällöt:** Välittämisen ilmapiiri työyhteisön voimaantumisen perustana  
Kohtaaminen: aitous, arvostaminen, myötäeläminen, joustavuus  
Hankalat tilanteet ja tunteet  
Voimavarojen vahvistaminen ja energian suuntaaminen  
Ajankäytön suuntaaminen voimaannuttavasti  
Uskomusten merkitys  
**Aika:** 1.11.2007 klo 16.00-19.00  
**Paikka:** Askolan koulu, Linnankoskentie 49, 07510 Vakkola  
**Hinta:** 30€Askolan koulutoimen ulkopuolinen osallistuja  
**Veso- kelpoisuus:** ½ päivää  
**Osallistujamäärä:** Minimi 10  
**Ilmoittautuminen:** [maritta.helin@askola.fi](mailto:maritta.helin@askola.fi) 14.9.2007 mennessä  
**Lisätietoja:** Kohderyhmänä: Rehtorit, apulaisrehtorit ja koulutusjohtajat

**2.Aihe:** **Opetustoimen lainsäädäntö: Opettajana opetus- ja kasvatustyön rajat sekä mahdollisuudet**  
**Luennoitsija:** Kouluneuvos, OTK Pirjo Vehkamäki  
**Sisällöt:** Opettajan oikeusasemaan liittyvät kysymykset  
Oppilaan oikeusasemaan liittyvät kysymykset  
Julkisuus ja salassapito opetustoimessa ja niiden suhde tietosuojaan  
**Aika:** 27.9.2007 klo 16.00-19.00  
**Paikka:** Askolan koulu, Linnankoskentie 49, 07510 Vakkola  
**Hinta:** 30€Askolan koulutoimen ulkopuolinen osallistuja  
**Veso- kelpoisuus:** ½ päivää  
**Osallistujamäärä:** Minimi 10  
**Ilmoittautuminen:** [maritta.helin@askola.fi](mailto:maritta.helin@askola.fi) 14.9.2007 mennessä  
**Lisätietoja:** Kohderyhmänä: Perus- ja lukio-opetuksessa toimivat opettajat

**3.Aihe:** **Työhyvinvointi II: Psykkiset kuormitustekijät ja niiden tunnistaminen**  
Luennoitsija: Työnohjaaja Päivieliisa Lampola  
Sisällöt: Työelämän realiteetit - Viekö muutos mennessään?  
Minuuden suojaaminen - Miten kuuntelen itseäni?  
Pitkittyneet stressireaktiot - Huomaanko hälytysmerkit?  
Selviytymiskeinot - Mitkä ovat voimani lähteet?  
Unen tarve ja nukkuminen - Mikä on minulle riittävä lepo?  
Itsetuntemus ja unet - Elätkö ytimestäni käsin?  
Aika: 25.10.2007 klo 16.00-19.00  
Paikka: Askolan koulu, Linnankoskentie 49, 07510 Vakkola  
Hinta: 30€Askolan koulutoimen ulkopuolinen osallistuja  
Veso- kelpoisuus: ½ päivää  
Osallistujamäärä: Minimi 10  
Ilmoittautuminen: [maritta.helin@askola.fi](mailto:maritta.helin@askola.fi) 14.9.2007 mennessä  
Lisätietoja: Kohderyhmänä: Opettajat, rehtorit, apulaisrehtorit, koulutusjohtajat

**4.Aihe:** **Työhyvinvointi III: Liikunta ja ravitseminen työhyvinvoinnin tukena**  
Ohjelma:  
08.30 Porvoon Linja-autoasema -Askola-Pukkila-Nastola  
09.00 Saapuminen Liikuntakeskus Pajulahteen  
09.30-11.0 Aerobinen rasvanpoltto, sauvakävelyn tekniikka + 5 km:n lenkki  
11.15-12.0 Liikkujan ravinto, luento  
12.15-13.15 Lounas noutopöydästä  
13.30-14.15 Alkulämmittely ja lihasvoiman kehittäminen  
-gymnastick, ryhmä 1  
-peruslihaskuntopiiri, ryhmä 2  
14.30-15.15 Lihasvoiman kehittäminen ja loppuvenyttelyt  
-peruslihaskuntopiiri, ryhmä 1  
-gymnastick, ryhmä 2  
15.30-16.0 Päätöskahvit  
16.00- Paluumatka Pukkila-Askola-Porvoo

Aika: 10.11.2007  
Paikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola  
Hinta: 45€Askolan koulutoimen ulkopuolinen osallistuja  
Veso- kelpoisuus: ½ päivää  
Osallistujamäärä: 40-65 osallistujaa ( suositus:1 osallistuja/koulu+1/10 kunnan opettajista)  
Ilmoittautuminen: [maritta.helin@askola.fi](mailto:maritta.helin@askola.fi) 14.9.2007 mennessä  
Lisätietoja  
Kohderyhmänä: Opettajat ja rehtorit

**5.Aihe:** **Nuorten päihteidenkäytöstä**  
Luennoitsija: Kouluttaja Juha Kröger  
Sisällöt: -Itä-Uudenmaan päihdetilanne  
-Päihteiden vaikutukset ja vieroitusoireet  
- Päihteiden käytön tunnistaminen

-Päihteiden käytön aloittamisen/jatkamisen syyt  
-Päihteiden käyttäjän kohtaaminen ja hoitoonohjaus

Aika: 20.11.2007 klo 16.00-19.00  
Paikka: Askolan koulu, Linnankoskentie 49, 07510 Vakkola  
Hinta: 30€Askolan koulutoimen ulkopuolinen osallistuja  
Veso- kelpoisuus: ½ päivää  
Osallistujamäärä: minimi 10  
Ilmoittautuminen: [maritta.helin@askola.fi](mailto:maritta.helin@askola.fi) 21.9.2007 mennessä  
Lisätietoja:  
Kohderyhmänä: Oppilashuoltotyöryhmän jäsenet, opettajat