

5.

Opiskelumotivaatio on tie menestykseen

Uuden oppiminen on tärkeä osa urapolkua, ja työinto muodostuu muun muassa mahdollisuudesta kehittyä omalla alallaan. Valmistuminen ammattiin avaa ovet työelämään.

Motivaatio opintoihin ja työhön syntyy kiinnostavista opinnoista, läheisten ja kaverien tuesta sekä mahdollisuudesta vaikuttaa oman elämänsä rakentamiseen.

OSAAMINEN Unelmoi, opi ja menesty!

4.

Itseluottamus kasvaa askel askeleelta

Työhyvinvointia on mahdollisuus parantaa arvostamalla omaa sekä opiskelu- ja työtovereiden työtä. Pienet onnistumiset sekä omien taitojen kehittäminen vahvistavat itsetuottamusta. Osallistuminen oppilaitos- ja työyhteisötoimintojen kehittämiseen tukee hyvinvointia.

ARVOSTUS Olet tärkeä, olet osa yhteisöä!

3.

Verkostoista saa voimaa opiskeluun ja työhön

Hyvät työkaverit ja työyhteisön tuki ovat työhyvinvoinnin avaintekijöitä. Sosiaalinen elämä ja verkostot lisäävät työ- ja opiskeluhuvinvointia.

YHTEISÖLLISYYS Yhdessä voimme saavuttaa enemmän!

2.

Tasapainoinen arki on tavoittelemisen arvoinen

Turvallinen ja terveellinen työympäristö sekä mahdollisuus saavuttaa tutkintoa vastaava työpaikka luovat elämään tasapainoisuutta.

Työympäristön viihtyvyys ja mahdollisuus vaikuttaa omaan aikatauluun ovat tärkeitä hyvinvoinnin elementtejä.

TURVALLISUUS Tulevaisuus on omissa käsissäsi!

1.

Terveelliset elintavat ovat hyvinvoinnin peruskivi

Riittävä uni, terveellinen ravinto ja säännöllinen liikunta luovat vahvan perustan fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

TERVEYS Muista huolehtia itsestäsi opiskelupäivän aikana!



TYÖHYVINVOINNIN PORTAAT AMMATTIIN VALMISTUVILLE OPISKELIJOILLE

Yhdessä kohti tasapainoista, tervettä ja merkityksellistä työelämää!