

## KOULUTUKSESSA OPPII UUTTA

### Mediakoulutus

- Esiintymisjännityksen voittaminen
- Miten toimia somessa
- Somesta apua työnhakuun

Tervetuloa ottamaan ensi askeleita esiintymiskyynnyksen voittamisessa tai itse halutessasi tekemään vaativiakin harjoituksia. Samalla otetaan sosiaalinen media haltuun kurssilaisten omien tavoitteiden pohjalta.

27.2. Porvoo, Jokikatu 7

28.2. Kotka, Karhunkatu 2 (Karhula)

6.3. Tampere Sumeliuksenkatu 11, 2. krs

### Lisävoimia kevääseen

- Läsnäoloa ja onnistumisia
- Rentoutumista
- Oman hyvinvoinnin suunnittelua
- Vahvuuksien ja osaamisen löytämistä
- Paljon nauramista

Tervetuloa avaamaan kipeitäkin kokemuksia ja löytämään voimia yhteisistä harjoituksista ja keskusteluista.

27.3. Tampere, Sumeliuksenkatu 11, 2. krs

3.4. Porvoo, Jokikatu 7

4.4. Kotka, Karhunkatu 2 (Karhula)