

# Hyvinvointia ja työelämätaitoja

Perhevapaalta työhön -valmennus!

Tukea ja sujuvuutta arkeen

Joustava siirtyminen työelämään  
ja koulutukseen


Kokonaisvaltainen  
hyvinvointi


Ratkaisuja urasuunnitteluun



**KATSO VIDEOMME!**  
perhevapaalta-  
tyohon.fi

[perhevapaaltatyohon.fi](https://perhevapaaltatyohon.fi) 

[elyperhevapaaltatyohon](https://elyperhevapaaltatyohon) 

[facebook.com/perhevapaaltatyollistyminenhanke](https://facebook.com/perhevapaaltatyollistyminenhanke) 

## Kenelle?

Sinulle perhevapaalla oleva, joka mietit työhön paluuta, opiskelua tai uutta uraa!

Saat varmuutta ja työkaluja perhevapaalta työelämään siirtymiseen. Tuemme myös hyvinvointisi vahvistumista ja osaamisesi tunnistamista.

Laadimme kanssasi suunnitelman tulevaan!

**LASTENHOITO  
JÄRJESTETTY!**

## Mitä?

Työ- ja perhe-elämän  
yhteensovittaminen

Hyvinvointi ja voimavarat

Urasuunnittelu

Työnhakuvalmennus

Yrittäjyys vaihtoehtona

## Miten ja missä?

- 6 ryhmätapaamista Lapin yliopistolla, Yliopistonkatu 8
- 6 yksilöohjauskertaa
- Lastenhoito järjestetty, MLL

### **Ilmoittaudu mukaan!**

perhevapaaltatyohon.fi

**Aloitus pienryhmän täytyessä**

Tervetuloa mukaan,  
toivottavat Lapin yliopistolta:

Pauliina Keskinarkaus, 040 132 4508

Laura Jokinen

Heli Alaräisänen

(etunimi.sukunimi@ulapland.fi)