

OONA 2.0 -HANKKEEN KOULUTUKSIA

Wellbeing group for female entrepreneurs - Hyvinvoiva yrittäjänainen -pienryhmä

Would you like to meet other female entrepreneurs and form a support system, that helps encourage your entrepreneurship? Find new strategies to better your mental and physical wellbeing and stamina? Share your thoughts? Add more energy to your everyday life?

Welcome to a Wellbeing group for female entrepreneurs - Hyvinvoiva yrittäjänainen! We can share, reflect, and implement ideas to promote wellbeing within the group. Together we can find new inspiration and strength to continue daily tasks on our path of entrepreneurship!

Themes for the meetings could revolve around self-management, recognizing of strengths and mental resources, stress, and time management. We will also have the opportunity to visit HyMy-village (Wellbeing from Myllypuro). The themes will be agreed upon the first meeting.

To whom

The group is for the female entrepreneurs in Uusimaa. It is at no cost to the participants.

The meetings will be held in English/Finnish according to the wishes of the group.

Where and when

The group will meet six times at the Metropolia University of Applied Sciences Myllypuro Campus.

The meeting times are Thu 28.10. 12-16, Thu 11.11. 14-16, Wed 24.11. 14-16, Wed 8.12. 14-16, Wed 15.12. 14-16, Thu 13.1. 14-16

Registration

Register via this [link](#). The participants will be notified about the specifics of the meetings.

Additional information

Project manager Elina Förster, Metropolia AMK, elina.forster@metropolia.fi, p. 040 184 1947
Specialist Outi Pyrhönen, Metropolia AMK, outi.pyrhonen@metropolia.fi, p. 050 5666103
www.metropolia.fi/oona2.

Oona 2.0 - yrittäjänäisten liiketoiminnan kasvua digitalisaation ja kumppanuusverkostojen kautta on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) osarahoittama hanke, jota Metropolia Ammattikorkeakoulu toteuttaa Uudellamaalla. Hankkeen toiminta-aika on 1.4.2020-28.2.2023.



OONA 2.0 -HANKKEEN KOULUTUKSIA

Hyvinvoiva yrittäjänainen -pienryhmä

Haluaisitko tutustua muihin naisyrittäjiin ja luoda tukiverkkoa, joka auttaa tsemppaamaan yrittäjäuralla? Löytämään keinoja edistää omaa hyvinvointiasi ja jaksamista? Jakaa ajatuksia? Saada lisää virtaa arkeesi?

Tervetuloa verkostoitumaan ja voimaan paremmin Hyvinvoiva yrittäjänainen -ryhmään! Voimme ryhmässä jakaa, tutkia ja kokeilla hyvinvointia edistäviä ideoita. Yhdessä voimme löytää uutta voimaa arjen tekemiseen ja yrittäjyyteen.

Ryhmän tapaamisten teemoja ovat mm. vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen, voimavarojen löytäminen, stressin- ja ajanhallinta sekä itsensä johtaminen. Tutustumme myös HyMy-kylän tarjoamiin hyvinvointipalveluihin. Tapaamisten teemat sovitaan ensimmäisellä kerralla.

Tapaamiset toteutetaan englannin / suomen kielellä ryhmän toiveiden mukaisesti.

Kenelle

Uudellamaalla toimiville yrittäjänaisille yrityksen toimialasta riippumatta. Osallistuminen on maksutonta.

Missä

Osallistujille maksuton Hyvinvoiva yrittäjänainen -ryhmä kokoontuu kuusi kertaa Metropolia – ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella.

Osallistumisajat ovat:

- to 28.10. klo 12-16
- to 11.11. klo 14-16
- ke 24.11. klo 14-16
- ke 8.12. klo 14-16
- ke 15.12. klo 14-16
- to 13.1. klo 14-16

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu tästä [linkistä](#), ilmoittautuneille lähetetään tarkempi tapaamispaikka ja ohjeet sähköpostilla

Lisätietoja

Projektipäällikkö Elina Förster, Metropolia AMK, elina.forster@metropolia.fi, p. 040 184 1947
Asiantuntija Outi Pyrhönen, Metropolia AMK, outi.pyrhonen@metropolia.fi, p. 050 5666103
www.metropolia.fi/oona2.

METROPOLIA.FI/OONA2



Oona 2.0 -yrittäjänaisen liiketoiminnan kasvua digitalisaation ja kumppanuusverkostojen kautta on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) osarahoittama hanke, jota Metropolia Ammattikorkeakoulu toteuttaa Uudellamaalla. Hankkeen toiminta-aika on 1.4.2020-28.2.2023.