

*Ääniergonomiaryhmä tarjoaa oppimisprosessin, minkä kautta voi parantaa äänityössä pärjäämistä.. Ryhmässä on turvallista harjoitella mukavassa porukassa asiantuntijan ohjauksessa.*

1.6.2020 mk/pa-p/ik

# Ääniergonomiaryhmä puhetyön tukena

Ryhmän tavoitteena on antaa omahoitokeinoja ja harjoituksia äänenkäytön edellytysten parantamiseksi ja äänenkäytön kuormitustekijöiden hallitsemiseksi työssä. Ryhmä auttaa teorian ja käytännön harjoitusten kautta kiinnittämään huomiota omaan työasentoon, hengitykseen sekä tiedostamaan ja muuttamaan omia äänenkäytön tottumuksia työssä.



**Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.**

**Sisältöteemoja:**

- Hartiarenkaan alueen ryhtiä parantavat harjoitukset
- Kehotietoisuusharjoitukset, joissa harjoitetaan omaa keskustakontaktia, hengitystä ja asentoa sekä läsnäoloa vapaan äänenkäytön tueksi
- Ääni- ja rentous-/palautumisharjoituksia
- Ohjausta äänenkäyttöön, kuormittumiseen ja omahoitoon liittyen

## Kenelle?

- Ryhmä sopii puhetyöntekijöille, joilla on runsaasti äänikuormitusta työssään ja jotka haluavat kehittää äänenkäytön tottumuksiaan, rentoutta ja asentoaan äänenkäytön tueksi.
- Kun tarvitset tukea äänen jaksamiseen puhetyössä fyysisen työkyvyn tueksi.
- Ryhmässä on korkeintaan kymmenen osallistujaa.

## Miten ryhmään pääsee?

- Ryhmä kokoontuu Työterveys Wellamo Oy:n Saimaankadun ryhmätilassa (Lahti-Sali)
- Ohjaajana toimii vastaava työfysioterapeutti Minna Kinnunen
- **Ilmoittautuminen** tapahtuu työterveyden ajanvarauksen kautta (03 881 1006), **kun työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri on todennut tarpeen osallistua ryhmään**
- Mikäli et pääse osallistumaan ryhmään, muistathan perua osallistumisesi, kiitos. Peruuttamattomasta käynnistä laskutetaan.
- Lisätiedustelut ryhmäsisällöstä tarvittaessa: [minna.kinnunen@tyoterveyswellamo.fi](mailto:minna.kinnunen@tyoterveyswellamo.fi)  
Varaa harjoitteita varten mukaasi joustava asu.☺