



Liikkuva ja hyvinvoiva työnhakija

Kurssi työttömille

Kaipaatko uutta kipinää arkeen? Osallistu maksuttomalle kurssikokonaisuudelle, joka sisältää kolme viiden vuorokauden opintosetelikurssia Kisakalliossa, Lohjalla! Kurssi tarjoaa täysihoidomajoituksen, ravitsevat ateriat ja monipuolisen ohjelman, jossa yhdistyvät työnhakutaitojen vahvistaminen, liikunta ja hyvinvointi. Opit nykyaikaisesta työhausta, asiakirjoista ja yrittäjyydestä sekä saat konkreettisia vinkkejä ja työkaluja työnhakuun.

Vastapainona virkistäydytään matalan kynnyksen liikuntakokeiluilla, opitaan ravitsemuksesta ja terveellisistä elämäntavoista. Kurssin asiantuntijat antavat eväitä itseluottamuksen vahvistamiseen, elämänhallintaan ja positiiviseen ajatteluun. Huomioithan, että kurssit ja tapahtumat ovat täysin päihteettömiä.

Tavoitteena on, että jokainen osallistuja löytää oman motivoivan tavan liikkua ja huolehtia hyvinvoinnistaan arjessa. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Lohja-Karkkila työllisyyspalveluiden kanssa, joka vastaa työnhakuun liittyvästä sisällöstä. Kurssit alkavat sunnuntaisin ja päättyvät perjantaisin.

Kenelle? Pitkäaikaistyöttömille, joilla on valmius lähteä kokoaikatyöhön tai jotka odottavat sovitun työn alkamista. Myös pitkäköksi ajaksi lomautetut voivat olla kohderyhmänä.

Hinta: Maksuton.

Sisältö: Hotellimajoitus täysihoidolla (aamupala, lounas ja päivällinen) sekä asiantuntijoiden suunnittelema ja ohjaama kurssiohjelma.

Muuta: Ei vaikuta työttömyysetuuteen. Yhteiskuljetus Lohjan keskusta-Kisakallio kurssijaksojen alussa ja lopussa. Yhteinen tapaaminen ja infotilaisuus Lohjan työllisyyspalveluiden toimipaikassa ke 5.11 klo 13.00-14.00.

Kurssin lähipäivät Kisakalliossa Lohjalla:

Jakso 1: 9.-14.11.2025

Jakso 2: 8.-13.2.2026

Jakso 3: 12.-17.4.2026

Ilmoittautumiset:

Omalta työllisyysasiantuntijalle Lohja-Karkkila työllisyyspalveluissa.

Lisätietoja kurssista ja sen sisällöstä:

Petra Friman, p. +358 44 9010 958

petra.friman@kolmekampusta.fi