

Kilpapeliamista ja hyvinvointia!

Maksuton kilpapelivalmennusryhmä, jossa edistetään pelitaitoja, hyvinvointia ja työkykyä



Terveelliset elämäntavat (liikunta, ruokavalion merkitys, ergonomia, lepo ja palautuminen)



Tunteiden hallinta, avoimuus, palaute



Fokus tekemiseen; tavoitteet, keskittyminen ja omat vahvuudet



16-29 – vuotiaat, työelämän ulkopuolella olevat
Ryhmäkoko: 10 osallistujaa



Keskiviikkoisin 28.10. alkaen klo 12-16,
kesto 8 viikkoa



GamePit Pro-tila, Rajakatu 35
(JAMK Pääkampus)

Kilpapelivalmennusta ammattivalmentajan johdolla eri peleissä ja osallistujien mielenkiinnon mukaan mm. CS:GO, Valorant, Apex Legends, League of Legends, Overwatch

Ilmoittaudu mukaan valmennusryhmään!

www.jamk.fi/pelatenduuniin



Kysy lisää:

Tiia Luotojoki, 040 573 9327, tiia.luotojoki@jamk.fi

Pelaten Duuniin!-hanke (Euroopan sosiaalirahasto)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

jamk