

## PSYKKINEN VOIMA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN - LÖYDÄ SISÄINEN VOIMASI

Oman itsensä johtaminen on ja tulee olemaa lähitulevaisuuden tärkein työelämän henkilökohtainen taito. World Economic Forumin raportti (2020) työelämän tilasta nyt ja vuonna 2025 korostaa itsensä johtamisen tärkeyttä. Raportin mukaan itsensä johtamisen taidot ovat: resilienssi, aktiivinen oppiminen, rentoutuminen ja stressinsietokyky. WEF:in raportti alleviivaa hyvinvointitaitoja ensimmäistä kertaa osana tulevaisuuden työtä.

Tämä on toisaalta lohdullista, koska kaikkia näitä asioita voidaan harjoitella. Mieltä voi treenata siinä missä kehoakin - mielen kuntosali on aina mukana. Monet tutkimukset osoittavat, että psyykkisten taitojen hallitseminen selittää menestystä niin opinnoissa, urheilussa kuin työelämässäkin.

Itsensä johtaminen on sitä, että osaa suunnitella ja tehdä elämästään omannäköistä ja omasta näkökulmasta tuloksellista. Ehkä tärkeintä kuitenkin itsensä johtamisen näkökulmasta on se, että osaa elää omaa elämänsä niin, että se tuntuu hyvältä. Ilmoittautumalla kurssille avaamme sinulle ovia, joista astumalla sisään, voit ottaa ”niskalenkin” itsesi johtamiseen. Tarjoilemme sinulle ajatuksia, ideoita ja harjoituksia oman hyvinvointisi tukemiseen.

Mielen voima on käsittämättömän suuri. Siksi se voi lamaannuttaa ja polttaa henkistä energiaa ja saada ihmisen tuntemaan itsensä kyvyttömäksi. Itsensä ”ruoskiminen” tai omien voimavarojen mitätöinti heikentää onnistumisen mahdollisuutta. Toisaalta taas ne, jotka osaavat hyödyntää ja ovat löytäneet sisäisen piilossa olevan hyvän ja osaavat hyödyntää sen omien unelmiensa saavuttamiseen, onnistuvat erilaisissa tilanteissa. Tule kurssille niin opit hyödyntämään sisäistä voimaasi.

### **Sisältö ja toimintatavat:**

Koulutus toteutetaan neljänä kolmen (3) tunnin webinaarina. Kaksi kevään 2023 aikana ja kaksi syksyllä 2023. Koulutussarjasta keväällä toteutuneet koulutuspäivät mahdollistetaan osallistujalle koulutustallenteen muodossa. Jaksoihin sisältyy myös aiheeseen liittyviä harjoituksia ja ohjeita omaehtoiseen harjoitteluun.

### **Sisällöt ja jaksot:**

#### **3. Jakso Palautuminen ja tunteiden suunta, 20.9.2023 klo 9 – 12 +/- 15 min**

- Tällä jaksolla käsitellään työstä ja ajatuksista irtaantumista. Miten saada päässä pyörivät ajatukset nollattua? Miten opin palautumaan paremmin päivittäisiä raskuuksista? Käymme läpi myös sitä, miten omat rutiinit saadaan palvelemaan hyvinvointia. Opit myös tunnetaitojen kehittämistä. Lisäksi käsittelemme hyvän unen saannin elementtejä. Opastamme hyvään ja tasapainoiseen uneen.

- Ajatuksista irtaantuminen
- Palautuminen
- Rutiinien tarkastelua
- Tunnetaitojen kehittäminen
- Hyvä uni

#### **4. Jakso Mentaalitaidot ja käytännön harjoitteita tasapainoon, 29.11.2023 klo 9 - 12 +/- 15 min**

- Tässä jaksossa käymme läpi mentaalisia taitoja sekä avaamme ovia niiden hallintaan. Saat kuvan siitä, miten löytää arkeen lisää energisyyttä ja miten flow-tila saadaan päivittäin aikaiseksi. Opit myös rentoutumisen ja keskittymisen taidot ja olemaan itsellesi inhimillinen. Tutustumme itsemyötätuntoon.
  - Mentaalisten taitojen harjaantuminen
  - Energisyyden säilyttäminen
  - Rentoutumisen, keskittymisen ja rauhoittumisen taito
  - Itsemyötätunto

#### **1. Jakso Psykkinen vahvuus, 21.03.2023 - huom. tallenne 3 h.**

- Tässä jaksossa esitellään keskeiset hyvinvoinnin tekijät. Luomme katsauksen siihen, miksi ihminen voi huonosti. Lisäksi kerromme, miten voit irtaantua haitallisista negatiivisuuden ajattelumalleista ja opastamme itsensä johtamiseen. Ensimmäisellä kerralla kuvaamme myös sisäisen motivaation lähtökohdat.
  - Hyvinvoinnin tekijät
  - Miksi ihminen voi huonosti?
  - Miten irtaudutaan haitallisista negatiivisuuden ajatusmalleista
  - Itsensä johtamisen merelle
  - Sisäisen motivaation lähtökohdat

#### **2. Jakso Stressi voimavaraksi ja kiireen alas-alasajoa, 14.6.2023- huom. tallenne 3 h.**

- Tässä jaksossa käydään läpi stressin olemusta ja stressin syntyä. Opit vaikuttamiskeinoja, joilla stressi saadaan leikattua alas. Käsitlemme kiireen ja paineensiedon mekanismeja. Miten kiirettä saadaan kesytettyä ja miten ylimääräistä kuormittavaa painetta saadaan alas? Pääset miettimään, mikä sinun tavassasi toimia aiheuttaa sinulle kiirettä. Tekemällä oikeita kysymyksiä, löydät myös oikeita, sinulle tarpeellisia vastauksia.
  - Stressin olemuksesta
  - Mistä stressi tulee?
  - Miten stressi saadaan vähenemään – paineensieto
  - Kiireen mekanismit
  - Kiireen alas ajo

#### **Koulutuksen tavoitteet:**

- Antaa kokonaisnäkemys hyvinvoinnin kokonaisuudesta
- Avata stressin syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja ohjata löytämään itselle sopivia keinoja stressinhallintaan. Lisäksi kerromme, miten voit saada stressistä hyvän voimavaran
- Annamme keinoja keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden lisäämiseen
- Avaamme keinoja kiireen kesyttämiseen

- Annamme rentoutumiseen ja mielikuvatyöskentelyyn avaimet – perustyökalut
- Kerromme, miten rakennetaan huippusuorituksen psyykinen pohja

### **Kouluttajat/valmentajat**

Jukka Kataja: Jukalla on pitkät ratkaisukeskeisen työskentelyn opinnot. Jukalla on yli 30 vuoden kokemus huippu-urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Kirjoittanut useita kirjoja rentoutumisesta, mentaalitaidoista ja johtamisesta. Tehnyt 25-vuotta esimies ja johdonvalmennuksia ja työnohjuksia erilaisissa yrityksissä ja yhteisöissä.

Merja Vuorinen: kokenut työyhteisöjen ja esihenkilöiden valmentaja ja kouluttaja. Kouluttaa, luennoi ja valmentaa. Erikoistunut myös Kiireenkesytykseen. Koulutukseltaan psykoterapeutti ja VTM.

Kummallakin kouluttajalla on vahva ratkaisukeskeinen ja urheilupsykologinen sekä positiivisen psykologinen ote valmennuksissa.

### **Kenelle**

Koulutus sopii erinomaisesti ”Uusi esimies” - tai ”Haastavat tilanteet esimiestyössä” -koulutuksen käynneille itsensä johtamisen syventämiseen. Koulutus on hyödyllinen ihmisille, jotka hakevat omien psyykkisten taitojen parempaa hyödyntämistä. Myös stressinhallintaa tai ajankäytön tehostamiseen kaipaaville koulutus on oiva valinta. Sopii myös koko työyhteisön henkisen jaksamisen lisäämiseen ja työhyvinvoinnin kohentamisen apuvälineeksi. Koulutuksen kaikkien jaksojen aikana sinulla on tilaisuus pysähtyä miettimään itseäsi ja omaa toimintaasi ja poimia itsellesi toimivia keinoja omien voimavarojen vahvistamiseen.

### **ILMOITTAUTUMINEN**

P. 09 696 2950, [www.yritysakatemia.fi](http://www.yritysakatemia.fi), [ilmoittautuminen@yritysakatemia.fi](mailto:ilmoittautuminen@yritysakatemia.fi)

### **OSALLISTUMISMAKSU**

590 euroa + alv, laskutetaan koulutuspäivänä. Koulutus ja materiaalit sisältyvät hintaan.

### **Lisäosallistujat -50 %**

### **PERUUTTAMINEN**

Estyneen tilalle voidaan vaihtaa toinen osallistuja kuluitta. Peruutuksesta ja 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä muutoksista veloitetaan toimituskuluina 15 % webinaarin hinnasta. Myöhemmin kuin 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä peruutuksista tai peruuttamatta jätetystä ja käyttämättömästä koulutuspaikasta veloitetaan osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.