

MENTAALITAITOT JA KÄYTÄNNÖN HARJOITTEITA TASAPAINOON

Mentaaliharjoittelun tärkeys jää usein varjoon, mutta niiden voima on kiistaton, kun tavoitellaan hyvinvointia, tavoitteiden saavuttamista omassa elämässä tai erinomaista suoritusta. Psykkisiin taitoihin kuuluu muun muassa asenne, paineensietokyky, itsetuntemus, keskittyneisyys, rentoutuminen, irti päästäminen, rohkeus, joustavuus motivaatio ja itseluottamus.

Käytännön psyykkisten taitojen harjoitteluun kuuluu muun muassa rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, ns. ankkurointitekniikat, positiivinen itsepuhe ja visualisointi sekä erilaiset oman minän arvioinnit. Psykkisestä harjoittelusta eli mentaaliharjoittelusta voi kuitenkin hyötyä kuka tahansa. Sinun ei tarvitse olla minkään alan huippuosaaja käyttääksesi mentaaliharjoittelun tekniikoita apuna tavoitteiden saavuttamisessa elämän eri osa-alueilla. Tässä jaksossa käydään läpi mentaalisia taitoja sekä avataan ovia niiden hallintaan. Pääset konkreettisesti ”makustelemaan” harjoitusten kautta joitakin harjoitteita, joita MM-tason urheilijat ovat tehneet, mm. kuuden sekunnin rentoutumismetodia.

Sisältö

- Mentaalisten taitojen harjaantuminen
- Energisyyden säilyttäminen – mistä arkeen lisää energisyyttä?
- Flow-tilaa kohti
- Rentoutumisen, keskittyneisyyden ja rauhoittumisen taito
- Itsemyötätunto ja inhimillisyys itseä kohtaan

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.

ILMOITTAUTUMINEN

P. 09 696 2950, www.yritysakatemia.fi, ilmoittautuminen@yritysakatemia.fi

OSALLISTUMISMAKSU

390 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.