

## PSYKKINEN VOIMA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN - LÖYDÄ SISÄINEN VOIMASI

Oman itsensä johtaminen on ja tulee olemaan lähitulevaisuuden tärkein työelämän henkilökohtainen taito. Monet itsensä johtamiseen alueista ovatkin yksilön hyvinvoinnin ja toiminnanohjauksen kannalta keskeisiä, eivätkä ne perinteisesti ole saaneet niille kuuluvaa arvostusta tai tilaa arjen työelämässä.

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. Maailman talousfoorumin (WEF) 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. Lisäksi hyvä mentaalitaitojen osaaminen vähentää pitkäaikaista stressiä ja mentaalisairauksia.

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 sisäisäisen piilossa olevan hyvän ja osaavat hyödyntää sen omien unelmiensa saavuttamiseen, onnistuvat erilaisissa tilanteissa.

Itsensä johtaminen on sitä, että osaa suunnitella ja tehdä elämästään omannäköistä ja omasta näkökulmasta tuloksellista. Itsensä johtamisen ytimessä on aina hyvä itsetuntemus: omien arvojen kirkastaminen, ymmärrys oman ajattelun toiminnasta ja uskomuksista, kyky tulla toimeen erilaisten tunteiden kanssa ja yhteys omiin tarpeisiin. Ehkä tärkeintä kuitenkin itsensä johtamisen näkökulmasta on se, että osaa elää oman elämänsä niin, että se tuntuu hyvältä. Ilmoittautumalla kurssille avaamme sinulle ovia, joista astumalla sisään, voit ottaa "niskalenkin" itsesi johtamiseen, samalla saat ymmärryksen, siihen miksi elämä on elämisen arvoista.

### Sisältö:

Koulutus toteutetaan neljänä (4) kolmen (3) tunnin etäkoulutuksena. Kaksi kevään 2024 aikana ja kaksi syksyllä 2024. Koulutussarjan kolme toteutunutta koulutuspäivää mahdollistetaan osallistujalle koulutustallenteiden muodossa. Jokaisen jakson jälkeen tulee pieni vapaaehtoinen harjoitustehtävä osallistujille.

### **Koulutuksen tavoitteet:**

- Antaa kokonaisnäkemys hyvinvoinnin kokonaisuudesta
- Avata stressin syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja löytää itselle sopivia keinoja stressinhallintaan. Lisäksi kerrotaan, miten voit saada stressistä hyvän voimavaran
- Annetaan keinoja keskittymiskyvyn lisäämiseen ja tarkkaavaisuuden lisäämiseen
- Avataan ja annetaan keinoja kiireen kesyttämiseen
- Annetaan rentoutumiseen ja mielikuvatyöskentelyyn avaimet – perustyökalut
- Kerrotaan, miten rakennetaan huippusuorituksen psyykinen pohja

### **Sisällö ja tallenteet:**

#### **4. Jakso Mentaalitaidot ja käytännön harjoitteita tasapainoon, 03.12.2024 klo 9 – 12 +/- 15 min**

- Mentaaliharjoittelun tärkeys jää usein varjoon, mutta niiden voima on kiistaton, kun tavoitellaan hyvinvointia, tavoitteiden saavuttamista omassa elämässä tai erinomaista suoritusta. Psyykkisiin 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. Psyykkisestä 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.
  - o Mentaalisten taitojen harjaantuminen
  - o Energisyyden säilyttäminen – mistä arkeen lisää energisyyttä?
  - o Flow-tilaa kohti
  - o Rentoutumisen, keskittyneisyyden ja rauhoittumisen taito
  - o Itsemyötätunto ja inhimillisyyys itseä kohtaan

#### **1. Jakso Psyykinen vahvuus – tallenne 3 h.**

- Terveiden ja hyvinvoinnin kokemisen kannalta on tärkeää huomioida elämän kokonaiskuormitus. Tällä jaksolla tuodaan esille keskeiset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Luodaan kuvaa kuinka mentaalisilla taidoilla ja ajattelulla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille sekä töissä että vapaa-ajalla.
- Ajatuksilla on tyypillistä harhailua, luoda uhkakuvia ja harhautua epäoleellisiin, silloinkin kun sitä vähiten toivoisimme. Ongelmallisinta ei ole kuitenkaan ole tahdon puute tai mielen heikkous, vaan taipumus nähdä mielen normaali toiminta ongelmana. Voimme herkästi luulla, että järkevintä olisi tehdä sitä, mikä tuntuu mukavimmalta tai

mitä haluamme, valitettavasti mieli ei tottele käskyjä samaan tapaan kuin vaikkapa keho. Meidän tulisi oppia se, että ongelmat ja negatiiviset tunteet voivat myös auttaa meitä hyvinvoinnin tielle. Nämä ns. haitalliset uskomukset voidaan kääntää hyvinvointia edettäviksi asioiksi. Se tarkoittaa hyväksyvään havainnointiin ohjaamista, oleelliseen keskittymistä ja tietoiseen toimintaan valmentamista sekä psykologiseen joustavuuteen opettelua. Lisäksi ensimmäisellä jaksolla kuvataan sisäisen motivaation neljä keskeistä tekijää.

- Hyvinvoinnin tekijät
- Miksi ihminen voi huonosti?
- Miten irtaudutaan haitallisista negatiivisuuden ajatusmalleista
- Itsensä johtamisen merelle
- Sisäisen motivaation lähtökohdat

## **2. Jakso Stressi voimavaraksi ja kiireen alasajoa – tallenne 3 h.**

- Stressi on yksi aikamme suurimmista haasteista. Toisaalta se on myös suuri voimavara. Stressi on kuormitustila, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että ihminen alkaa oirehtia. Usein stressi on pitkäkestoista, mutta myös äkilliset kuormittavat tilanteet voivat synnyttää stressireaktion. Stressaantuneesta tuntuu siltä kuin hänen henkiset voimavaransa eivät riittäisi. Toisaalta taas stressi antaa energiaa ja voimaa, millä saada asiat tehtyä.
- Kiire ja stressi eivät ole asioita, joita pitää opetella sietämään enemmän, vaan joihin kannattaa reagoida mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Stressiä voi selättää monin eri tavoin, ja jokaisen on tärkeä löytää itselleen sopivat selviytymiskeinot stressaaviin tilanteisiin. Jakson aikana saat konkreettisia neuvoja ja ohjeita, miten stressiä opitaan välttämään ja hillitsemään.
- Ajankäytön hallinnasta ja tehokkuudesta on tullut yhä keskeisempiä työelämätaitoja. Monen asian tekeminen yhtä aikaa – multitaskaaminen – on monelle tuttua, mutta onko se tehokasta? Ajankäyttö on yksi itsensä johtamisen taito. Kiireen tuntu syntyy mm. keskeytyksistä, jatkuvasta kokoustamisesta, multitaskaamisesta, lukemattomista sähköposteista jne. Koulutuksessa annamme sinulle vinkkejä oman kiireesi ja ajankäyttösi pohdintaan ja siihen, miten työskennellä viisaammin, ei lujemmin.
  - Mistä stressi tulee?
  - Stressi ja työ
  - Miten stressi saadaan vähenemään – paineensieto
  - Kiireen alas ajo
  - Onko kiire tehokkuuden mitta?
  - Miten kiirettä saadaan laskettua ja kuinka ylimääräistä kuormittavaa painetta saadaan alas?

## **3. Jakso Palautuminen ja tunteiden suunta – tallenne 3 h.**

- Suurin osa stressistä ja negatiivisista ajatuksista johtuu suhtautumisesta asioihin. Meillä on sisäänrakennettu ominaisuus reagoida asioihin tietyllä tavalla luonteen ja temperamentin mukaan. Ensireaktion jälkeen pystymme vaikuttamaan omaan

suhtautumiseemme. Se osaammeko tunnistaa ja pysäyttää yliajattelun ja kehämäisen ajattelun ja jumittavat tunteet, ovat taitoja, joilla edistetään mentaalista/henkistä palautumista. Kaikkein oleellisinta on tunnistaa ja eritellä asiat, joihin voi itse vaikuttaa ja ne, joille ei voi mitään.

- Ylivireys saattaa olla myös esteenä ajatusten ja kropan rauhattomuuteen. Jos ajatus-ten virtaa ei saa katkaistua, aivot pysyvät valppaina ja nukahtaminen on vaikeaa. Mitä voimakkaampia tunteita ajatukset herättävät, sitä kauemmas uni karkaa. Ylivireys liittyy usein kiireeseen ja stressiin. Elämässä on niin paljon asioita, että päivällä ei ehdi pysähtyä – pitää vain suorittaa. Vasta illalla sängyssä on aikaa miettiä, mitä tänään tapahtuikaan.
- Usein kaikkein eniten palautumisen tarpeessa olevilla ihmisillä on vaikeaa työstä irtautuminen. Tämä taas johtuu usein korkeasta työhön sitoutumisesta. Kun halu pärjätä on kova, ajatellaan helposti, että tekemällä koko ajan ”jotain” antaa se lisäarvoa tavoitteiden saavuttamiselle. Tärkeämpää kuin rasittaminen ja hermoston ja ajatus-ten kuormittaminen olisikin palautumista edistävät asiat.
- Ääri rajoilla tapahtuvan työn jatkuessa pitkään voimavarat ovat uhattuna, mikä aiheuttaa stressiä. Ajatukset on hyvä johtaa johonkin muuhun. Keinot voivat olla monenlaisia. Psykologinen irrottautuminen edellyttää kuitenkin taitoa ja energiaa itsesääteilyyn.
- Entäpä tunteet? Tunteet ovat se voima, joka ajaa meitä kohti tavoitteitamme, mutta myös voima, joka voi estää meitä menestymästä. Työelämässä tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, tiedostaa ja ymmärtää sekä omia että muiden tunteita.
- Tunnetaidot ovat keinoja, joilla vaikutetaan omiin ja toisten tunteisiin tietoisesti. Heikot tunnetaidot ovat syynä moniin ongelmiin työelämässä. Muiden tunteita on usein vaikea tunnistaa, eikä omienkaan tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn ole aina riittäviä työkaluja. Varsinkaan, kun tunteet ilmenevät harvoin puhtaasti yksi kerrallaan, vaan niitä risteilee mielessä usein monta yhtä aikaa. Jos ei osaa säädellä tunteitaan, seurauksena voi olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia ja liian pitkää hankalissa tunteissa vellomista. On kuitenkin lohdullista, että vaikka jollain voi olla luontaisesti paremmat tunnetaidot kuin toisilla, taitoja voi kehittää siinä missä muitakin mentaalitaitoja.
  - o Työstä irtaantuminen
  - o Miten saada päässä pyörivät ajatukset nollattua?
  - o Miten opin palautumaan paremmin päivän rasituksista?
  - o Miten omat rutiinit saadaan palvelemaan hyvinvointia?
  - o Tunnetaitojen kehittäminen
  - o Hyvä uni

### **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 esihenkilö” - tai ”Haastavat tilanteet esihenkilötyössä” - 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**

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

**Lisäosallistujat -50 %**

### **PERUUTUSEHDOT, LIPPUTYYPIT JA HINNOITTELU:**

Yli 60 päivää koulutukseen: Super Early Bird, -25%

30-60 päivää koulutukseen: Early Bird, -15%

Alle 30 päivää koulutukseen: normaalihinta

Estyneen tilalle voidaan vaihtaa toinen osallistuja kuluitta.

Peruutuksesta ja 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä muutoksista veloitetaan toimistokuluina 15 % koulutuksen hinnasta. Myöhemmin kuin 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä peruutuksista tai peruuttamatta jätetystä ja käyttämättömästä koulutuspaikasta veloitetaan osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.

Alennushintaisilla lipuilla ei ole peruutus mahdollisuutta.

Varaamme oikeuden muutoksiin, ja siirtää jo sovittuja koulutuksia myöhempään ajankohtaan, tai muuttaa etäkoulutuksiksi. Koulutus saattaa siirtyä tai peruuntua mm. vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Muutosten osalta tiedotamme osallistujia erikseen, YritysAkatemialla on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään 4 arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.