

PSYYKKISEN VAHVUUDEN OSATEKIJÄT JA JOUSTAVUUS

Terveyden ja hyvinvoinnin kokemisen kannalta on tärkeää huomioida elämän kokonaiskuormitus. Harvemmin tulee ajatelleeksi, miten vahvasti esimerkiksi psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin tai toisinpäin. 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 harhailla, luoda uhkakuvia ja harhautua epäoleellisiin, silloinkin kun sitä vähiten toivoisimme. Ongelmallisinta ei kuitenkaan ole tahdon puute tai mielen heikkous, vaan taipumus ”jumittua” vanhoihin ajatusmalleihin. Lukitsemme myös ajatuksemme liian herkästi siihen, mitä olemme aikaisemmin tehneet. Voimme herkästi luulla, että järkevintä olisi tehdä sitä, mikä tuntuu mukavimmalta tai mitä haluamme, mutta 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 edistäviksi 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.

Sisältö

- Kohti hyvinvointia – tilannekuvan luonti hyvinvoinnista
- Esteet hyvinvoinnin saavuttamisessa
- Mistä lisää voimavaroja – oikeat rutiinit käyttöön
- Hyvä ajattelu - Irtautuminen haitallisista ajattelumalleista
- Itsensä johtaminen – keinoja ja tavoitteita
- Sisäisen motivaatio syntyy

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 noin 30 vuotta esihenkilöiden 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” -koulutusten käynneille itsensä johtamisen syventämiseen. Koulutus on hyödyllistä myös niille, jotka hakevat omien psyykkisten taitojen parempaa hyödyntämistä. Myös stressinhallintaa tai ajankäytön tehostamista kaipaaville koulutus on oiva valinta. Koulutus sopii koko työyhteisön henkisen jaksamisen lisäämiseen ja työhyvinvoinnin kohentamisen apuvälineeksi.

ILMOITTAUTUMINEN

P. 09 696 2950, www.yritysakatemia.fi, 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%

Alle 60 päivää koulutukseen: normaalihintaa

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.