YRITYS AKATEMIA

PALAUTUMINEN JA MENTAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELUA

Olemme huomanneet, että kaikkein eniten palautumisen tarpeessa olevilla ihmisillä on vaikeaa irtautua työstä. 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 ajatusten kuormittaminen olisikin palautumista edistävät asiat.

Äärirajoilla tapahtuvan työn jatkuessa pitkään voimavarat ovat uhattuna, mikä aiheuttaa stressiä ja pahimmillaan uupumista. Ajatukset on hyvä johtaa johonkin muuhun. Keinot voivat olla monenlaisia. Psykologinen irrottautuminen edellyttää kuitenkin taitoa ja energiaa itsesäätelyyn.

Mentaaliharjoittelun tärkeys jää usein varjoon, vaikka 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 hyötyä kuka tahansa. Sinun ei tarvitse olla minkään alan huippuosaaja käyttääksesi mentaaliharjoittelun tekniikoita saavuttaaksesi tavoitteesi elämän eri osa-alueilla. Tässä jaksossa käydään läpi mentaalisia taitoja sekä avataan ovia niiden hallintaan. Pääset konkreettisesti ”makustele-maan” harjoitusten kautta joitakin harjoitteita, joita MM-tason urheilijat ovat tehneet. Mm. kuuden sekunnin rentoutumismetodia. Työstä irtaantuminen.

Sisältö

- Mentaalisten taitojen harjoittelua
- Palautuminen - miten opin palautumaan päivän rasituksista
- Energisyyden rytmisyys – flow-tilaa kohti
- Rentoutumisen, keskittyneisyyden ja rauhoittumisen taito
- Visualisointiharjoittelu ja vahvistavat ”mielen ankkurit”
- Itsemyötätunto ja joustavuuden taito

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: 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.