YRITYS AKATEMIA

KIIREEN ALASAJO JA STRESSIN PURKU

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, jolla saada asiat tehtyä.

Tunnetaidot ovat keinoja, joilla vaikutetaan omiin ja toisten tunteisiin tietoisesti. Heikot tunnetaidot ovat syynä moniin ongelmiin työelämässä. Huonot tunnetaidot ovat myös stressin aiheuttajia. 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.

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.

Ajanhallinnasta ja tehokkuudesta on tullut yhä keskeisempiä työelämätaitoja. Usein arvostamme kiireen tunnetta ja teemme montaa asiaa yhtä aikaa. Luulemme olevamme tehokkaita. Kuitenkin kiireen tunne aiheuttaa meille stressiä ja ahdistusta. Koulutuksessa saat vinkkejä ja käytännön työkaluja oman ajankäytön tarkasteluun, rutiinien muuttamiseen ja parempaan hallinnan tunteeseen. Ajankäyttöä tarkastellaan myös omien arvojen näkökulmasta.

Itsensä johtamisen taito auttaa kesyttämään kiirettä. Toinen tapa selättää kiirettä on tunnistaa omaan työhönsä liittyviä toimintatapoja. Kolmas hyvä tapa on hallita stressiin liittyviä puolustuskeinoja. Vauhtia suosivassa maailmassa korostuu itsetuntemuksen merkitys ja vastuullisuus omista valinnoista ja toiminnasta.

Sisältö

- Mistä stressi tulee ja syntyy?
- Stressi ja työ - keinoja stressin leikkaamisen työssä
- Tilannestressin purkuun liittyviä keinoja

- Pitkäaikaisen stressin hallintaan liittyviä keinoja
- Tunnetaitojen kehittäminen
- Hyvä uni (ylivireyden rauhoittaminen)
- Kiireen alasajo
- Onko kiire tehokkuuden mitta?
- Miten kiirettä saadaan laskettua ja ylimääräistä kuormittavaa painetta saadaan alas?

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 psykote-rapeutti 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.
.