

PALAUTUMINEN JA TUNTEIDEN SUUNTA

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 osaamemeko 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 ajatusten virtaa ei saa katkaistua, aivot pysyvät valppaina ja nukahtaminen on vaikeaa. Mitä voimakkaampia tunteita ajatukset herättävät, sitä kauemmas uni karkaa. Ylivireys liittyy usein kiiresseen 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 ajatusten 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 itsesäätelyyn.

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 omaan 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. Varsinkin, 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.

Sisältö

- Työstä irtaantuminen
- Miten saada päässä pyörivät ajatukset nollattua?

- Miten opin palautumaan paremmin päivän rasituksista?
- Miten omat rutiinit saadaan palvelemaan hyvinvointia?
- Tunnetaitojen kehittäminen
- 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.

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.