

PSYKKINEN VOIMA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN - LÖYDÄ SISÄINEN VOIMASI

Oman itsensä johtaminen on ja tulee olemaa lähitulevaisuuden tärkein työelämän henkilökohtainen taito. 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. WEF:in 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.

Itsensä johtaminen on sitä, että osaa suunnitella ja tehdä elämästään omannäköistä ja omasta näkökulmasta tuloksellista. 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. Se, mitä emme voi luvata on, että elämme sinun puolestasi.

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 sisäisen piilossa olevan hyvän ja osaavat hyödyntää sen omien unelmiensa saavuttamiseen, onnistuvat erilaisissa tilanteissa. Tule kurssille niin opit hyödyntämään sisäistä voimaasi.

Sisältö ja toimintatavat:

Koulutus toteutetaan neljänä kolmen (3) tunnin webinaarina. Kaksi kevään 2022 aikana ja kaksi syksyllä 2022. Koulutussarjasta ensimmäinen jo aiemmin toteutunut koulutuspäivä mahdollistetaan osallistujalle koulutustallenteen muodossa. Jokaisen jakson jälkeen tulee pieni harjoitusopas osallistujille. Harjoitusoppaassa on omaehtoisia harjoituksia, millä voi kehittää omia mentaalitaitoja.

Sisällöt ja jaksot:

Jakso 2. Stressi voimavaraksi ja kiireen alas-alasajoa, 14.6.2022, klo 9:00-12:00 +/- 15 min.

- Tässä jaksossa käydään läpi stressin olemusta, syntyä ja vaikuttamiskeinoja, joilla stressi saadaan leikattua alas. Käsittelemme kiireen ja paineensiedon mekanismeja. Miten kiirettä saadaan laskettua ja ylimääräistä kuormittavaa painetta saadaan alas

Jakso 3. Palautuminen ja tunteiden suunta, 13.9.2022, klo 9:00-12:00 +/- 15 min.

- Tällä jaksolla käsitellään työstä ja ajatuksista irtaantumista. Miten saada päässä pyörivät ajatukset nollattua. Miten opin palautumaan paremmin päivittäisiä raskuuksista. Käymme läpi myös sitä, miten omat rutiinit saadaan palvelemaan hyvinvointia. Käymme myös lävitse tunnetaitojen kehittämistä. Lisäksi käsitellään hyvän unen saannin elementtejä. Opastetaan hyvään ja tasapainoiseen uneen.

Jakso 4. Mentaalitaidot ja käytännön harjoitteita tasapainoon, 22.11.2022, klo 9:00-12:00 +/- 15 min.

- Tässä jaksossa käydään läpi mentaalisia taitoja sekä avataan ovia niiden hallintaan. Saat kuvan siitä, miten löytää arkeen lisää energisyyttä ja miten flow-tila saadaan päivittäin aikaiseksi. Opit myös rentoutumisen ja keskittymisen taidot sekä olemaan itsellesi inhimillinen. Tutustutaan itsemyötätuntoon.

Jakso 1. Psyykkinen vahvuus, 22.3.2022 - huom. tallenne (3 h)

- Esitellään keskeiset hyvinvoinnin tekijät. Luodaan katsaus siihen, miksi ihminen voi huonosti. Lisäksi kerrotaan, miten voidaan irtaantua haitallisista negatiivisuuden ajattelumalleista ja johdetaan itsensä johtamiseen. Ensimmäisellä kerrolla kuvataan myös sisäisen motivaation lähtökohdat.

Koulutuksen tavoitteet:

- Antaa kokonaisnäkemyksen hyvinvoinnin kokonaisuudesta
- Avata stressin syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja löytää itselle sopivia keinoja stressin hallintaan. 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 psyykkinen pohja

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

- Merja on 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 esimies tai Haastavat tilanteet esimiestyössä -koulutuksessa käynneille, itsensä johtamisen syventämiseen. Koulutus on hyödyllinen myös ihmisille, jotka hakevat omien psyykkisten taitojen parempaa hyödyntämistä. Myös stressinhallintaa tai ajankäytön tehostamiseen kaipaaville kurssi on oiva valinta. Sopii myös koko työyhteisön henkisen jaksamisen lisäämiseen ja työhyvin kohentamisen apuvälineeksi.

ILMOITTAUTUMINEN

P. 09 696 2950, www.yritysakatemia.fi, ilmoittautuminen@yritysakatemia.fi

OSALLISTUMISMAKSU

990 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.