

STRESSI VOIMAVARAKSI JA KIIREEN ALASAJOA

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 voimavaraansa eivät riittäisi. Toisaalta taas stressi antaa energiaa ja voimaa, millä saada asiat tehtyä.

Kiire ja stressi eivät ole asioita, joita pitää opetella sietämään enemmän, vaan joihin kannattaa reagoida mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Stressiä voi selittää 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.

Ajankäytön hallinnasta ja tehokkuudesta on tullut yhä keskeisempiä työelämätaitoja. Monen asian tekeminen yhtä aikaa – multitaskaaminen – on monelle tuttua, mutta onko se tehokasta? Ajankäyttö on yksi itsensä johtamisen taito. Kiireen tuntu syntyy mm. keskeytyksistä, jatkuvasta kokoustamisesta, multitaskaamisesta, lukemattomista sähköposteista jne. Koulutuksessa annamme sinulle vinkkejä oman kiireesi ja ajankäyttösi pohdintaan ja siihen, miten työskennellä viisaammin, ei lujemmin.

Sisältö

- Mistä stressi tulee?
- Stressi ja työ
- Miten stressi saadaan vähenemään – paineensieto
- Kiireen alas ajo
- Onko kiire tehokkuuden mitta?
- Miten kiirettä saadaan laskettua ja kuinka 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 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.