



TUE OMAA JAKSAMISTASI

Psyykinen hyvinvointi työssä - työkaluja johtamiseen -verkkovalmennus

Hyvinvointi työssä on kulmakivi, jolle johtaminen perustuu. Oma sekä työntekijöiden hyvinvointi rakentavat työpaikan arkea. Vaikutukset näkyvät henkilöstössä ja työyhteisössä, työympäristössä, työnteon prosesseissa ja jokapäiväisissä kohtaamisissa. Millä tavoin johtajana tai esihenkilönä voin tukea omaa jaksamistani? Verkkovalmennus tarjoaa herätteitä ja harjoituksia. Suorittamisen sijaan se luo mahdollisuuden tarkastella oman hyvinvoinnin osatekijöitä ja luoda arkeen voimavaroja tukevia toimintatapoja.

Kohderyhmä

Sosiaali- ja terveysalan johtamis- ja esihenkilötehtävissä toimivat

Ajankohta ja toteutus

Tutustuttavissa 14.2.–31.5.2022

Non-stop -verkkovalmennus koostuu tietoisista, harjoitteista ja itseopiskelusta. Laajuus on noin 2–3 tuntia. Valmennus perustuu osallistujan vahvaan itseohjautuvuuteen ja harjoitusten omaehtoiseen suorittamiseen. Valmennus ei sisällä suorituksia tai arviointeja. Sisältö on ajasta ja paikasta riippumatta saatavilla ja toimii erilaisilla päätelaitteilla.

Tavoitteet

Verkkovalmennuksen avulla on mahdollista tunnistaa ja havahtua pohtimaan jaksamisen haasteita, saada ideoita ja työvälineitä omien voimavarojen löytämiseen. Valmennettava tunnistaa työyhteisössä esiintyviä hyvinvointia estäviä ja edistäviä tekijöitä ja löytää keinoja niiden puheeksi ottoon ja ratkaisuiden löytymiseen.

Asiantuntijat

erityisasiantuntija Päivi Tikkanen ja lehtori Marjo Heikkinen, Savonia-ammattikorkeakoulu

Ilmoittautuminen ja hinta

Ilmoittautuminen sivuilla: www.savonia.fi/taydennys

50 euroa + alv 24 % / osallistuja

HUOM: Koulutuksen ilmoittautuminen on sitova ja toimii laskutuksen perusteena.

Katso koulutuksen tarkemmat tiedot esitteen kääntöpuolelta. >>



Terveysalan täydennyskoulutus, Savonia-AMK



Sisältö

Jokaiseen aihealueeseen kuuluu mikrovideoluentoja, harjoitteita sekä kooste lähdemateriaaleihin aiheen syventämiseksi.

Työyhteisön mutkat ja mäet: tunnistetaan työyhteisössä esiintyviä hyvinvointia estäviä ja edistäviä tekijöitä ja löydetään välineitä voimavarojen löytämiseen

- Haasteiden puheeksi ottaminen ja ratkaisuiden löytyminen
- Henkilöstön johtaminen työhyvinvointia tukevin menetelmin
- Osallisuuden ja arvostuksen merkitys työhyvinvoinnille
- Kenen sana painaa – muodollisen ja psykologisen vallankäytön ulottuvuudet

Muuttuvan työn aalloilla: monimutkaisempi ja jatkuvasti muuttuva toimintaympäristö haastaa johtamisen – miten siitä voi selvitä?

- Työnjaon perusteet
- Multitaskaus – tuo vai vie?
- Mikromanageroinnin sudenkuopat
- Miten olla kaukana läsnä?

Itsen äärellä: työhyvinvoinnin johtaminen alkaa itsestä. Osio tukee itsetuntemuksen syventämistä, omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistamista.

- Itsensä johtaminen
- Itsetuntemus, omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tiedostaminen
- Meditaatio

Kadonneen keskittymiskyvyn metsästys: keskittymiskyky tehostaa työntekoa. Osiossa saat työkaluja keskittymiskyvyn kehittämiseen ja palauttamiseen.

- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo hyvän keskittymiskyvyn lähtökohtana
- Ajanhallinnan keinot
- Tietoinen joogaharjoitus kahvitauolla

Elämä välillä stressaa – avain palautumisessa: pitkittyessään stressi aiheuttaa hankaluuksia. Osiossa saat vinkkejä itsellesi sopivien palautumistaitojen löytämiseen ja käyttöön.

- Stressin vaikutukset
- Palautuminen
- Hengitysharjoitus ja rentoutusharjoitus

Lisätietoja

Marjut Hentunen, puh. 044 785 6420, terveysalan.taydennyskoulutus@savonia.fi



Terveysalan täydennyskoulutus, Savonia-AMK