

## PSYKKINEN VAHVUUS

Terveyden ja hyvinvoinnin kokemisen kannalta on tärkeää huomioida elämän kokonaiskuoritus. Tällä jaksolla tuodaan esille keskeiset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Luodaan kuvaa kuinka mentaalilla taidoilla ja ajattelulla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille sekä töissä että vapaa-ajalla.

Ajatuksilla on tyypillistä harhailla, luoda uhkakuvia ja harhautua epäoleellisiin, silloinkin kun sitä vähiten toivoisimme. Ongelmallisinta ei ole kuitenkaan ole tahdon puute tai mielen heikkous, vaan taipumus nähdä mielen normaali toiminta ongelmana. Voimme herkästi luulla, että järkevintä olisi tehdä sitä, mikä tuntuu mukavimmalta tai mitä haluamme, valitettavasti mieli ei tottele käskyjä samaan tapaan kuin vaikkapa keho. Meidän tulisi oppia se, että ongelmat ja negatiiviset tunteet voivat myös auttaa meitä hyvinvoinnin tielle. Nämä ns. haitalliset uskomukset voidaan kääntää hyvinvointia edettäviksi asioiksi. Se tarkoittaa hyväksyvään havainnointiin ohjaamista, oleelliseen keskittymistä ja tietoiseen toimintaan valmentamista sekä psykologiseen joustavuuteen opettelua. Lisäksi ensimmäisellä jaksolla kuvataan sisäisen motivaation neljä keskeistä tekijää.

### Sisältö

- Hyvinvoinnin tekijät
- Miksi ihminen voi huonosti?
- Miten irtaudutaan haitallisista negatiivisuuden ajatusmalleista
- Itsensä johtamisen merelle
- Sisäisen motivaation lähtökohdat

### 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](http://www.yritysakatemia.fi), [ilmoittautuminen@yritysakatemia.fi](mailto: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.