

## **PSYKKINEN VOIMA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN - LÖYDÄ SISÄINEN VOIMASI** **- Jakso 4. Mentaalitaidot ja käytännön harjoitteita tasapainoon**

Oman itsensä johtaminen on ja tulee olemaan 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.

### **Koulutuksen aikataulu:**

22.11.2022, webinaari, klo 9:00-12:00 +/- 15 min.

### **Sisältö ja jakso:**

#### **Jakso 4. Mentaalitaidot ja käytännön harjoitteita tasapainoon**

- 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.

### **Sisältö ja toimintatavat:**

Koulutuspäivän jälkeen saat harjoitusoppaan, joka sisältää omaehtoisia harjoituksia.

### **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 johdon valmennuksia ja työnohjauksia erilaisissa yrityksissä ja yhteisöissä.

#### **Merja Vuorinen**

- Merja on kokenut työyhteisöjen ja esihenkilöiden valmentaja ja kouluttaja. Kouluttaa, luennoi ja valmentaa. Erikoistunut myös Kiireenkesytykseen. Koulutukseltaan hän on 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 - koulutuksissa käyneille, itsensä johtamisen syventämiseen. Koulutus on hyödyllinen myös ihmisille, jotka hakevat omien psyykkisten taitojen parempaa hyödyntämistä. Sopii myös koko työyhteisön henkisen jaksamisen lisäämiseen ja työhyvin kohentamisen apuvälineeksi.

#### **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.