YRITYS AKATEMIA

PSYYKKINEN VOIMA JA ITSENSA JOHTAMINEN - LÖYDÄ SISÄINEN VOIMASI

Oman itsensä johtaminen on ja tulee olemaan lähitulevaisuuden tärkein työelämän henkilökohtainen taito. Monet itsensä johtamiseen alueista ovatkin yksilön hyvinvoinnin ja toiminnanohjauksen kannalta keskeisiä, eivätkä ne perinteisesti ole saaneet niille kuuluvaa arvostusta tai tilaa arjen työelämässä.

Word Economic Forumin raportti 2020 (WEF 2020) työelämän tilasta korostaa itsensä johtamisen tärkeyttä. Raportin mukaan itsensä johtamisen taidot ovat: resilienssi, aktiivinen oppiminen, rentoutuminen ja stressinsietokyky. Maailman talousfoorumin 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. Lisäksi hyvä mentaalitaitojen osaaminen vähentää pitkäaikaista stressiä ja mentaalisairauksia.

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 sisäisäisen piilossa olevan hyvän ja osaavat hyödyntää sen omien unelmiensa saavuttamiseen, onnistuvat erilaisissa tilanteissa.

Itsensä johtaminen on sitä, että osaa suunnitella ja tehdä elämästään omannäköistä ja omasta näkökulmasta tuloksellista. Itsensä johtamisen ytimessä on aina hyvä itsetuntemus: omien arvojen kirkastaminen, ymmärrys oman ajattelun toiminnasta ja uskomuksista, kyky tulla toimeen erilaisten tunteiden kanssa ja yhteys omiin tarpeisiin. 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, samalla vahvistat tunnetta, että elämä on elämisen arvoista.

Valmennus antaa sinulle paljon keinoja ja taitoja stressin selättämiseen, flow-hetkiin, resilienssin vahvistamiseen päivittäisenä työvälineenä, kiireen alasajoon ja paljon käytännön työvälineitä mielen hallintaan. Se, mitä emme voi luvata on, että harjoittelemme sinun puolestasi.

Sisältö ja toimintatavat:
Koulutus toteutetaan kolmena kolmen (3) tunnin etäkoulutuksena kevään 2026 aikana.
Nämä jaksot on teemoitettu seuraavasti:

I. Psyykkisen vahvuuden osatekijät ja joustavuus
II. Kiireen alasajo ja stressinpurku
III. Palautuminen ja mentaalisten taitojen harjoitukset

Jokaisen jakson jälkeen tulee pieni vapaaehtoinen harjoitustehtävä osallistujille. Jokainen jakso toimii omana itsenäisenä kokonaisuutena. Voit osallistua vain yhteen, sinulle parhaiten soveltuvaan jaksoon tai kaikkiin kolmeen. Kun osallistut kaikkiin kolmeen, saat tietysti parhaat lähtökohdat rakentaa omaa ”parasta itseäsi”.

Koulutuksen tavoitteet:

- Antaa kokonaisnäkemys hyvinvoinnin kokonaisuudesta
- Avata stressin syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja löytää itselle sopivia keinoja stressinhallintaan. 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 perustyökalut
- Resilienssin (kriisikestävyys) käyttöä arjessa
- Avataan käsitettä ja annetaan käytännön ohjeet ”nollaamiseen” (miten katkaistaan kehämäinen ajattelu)
- Kerrotaan, miten rakennetaan huippusuorituksen psyykkinen pohja

Sisällöt ja jaksot:

1. Jakso Psyykkisen vahvuuden osatekijät ja joustavuus, 03.02.2026 klo 9 – 12 +/- 15 min

- Terveyden ja hyvinvoinnin kokemisen kannalta on tärkeää huomioida elämän kokonaiskuormitus. Harvemmin tulee ajatelleeksi, miten vahvasti esimerkiksi psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin tai toisinpäin. Jaksolla tuodaan esille keskeiset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Luodaan kuvaa, kuinka mentaalisilla 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 kuitenkaan ole tahdon puute tai mielen heikkous, vaan taipumus ”jumittua” vanhoihin ajatusmalleihin. Lukitsemme myös ajatuksemme liian herkästi siihen, mitä olemme aikaisemmin tehneet. Voimme herkästi luulla, että järkevintä olisi tehdä sitä, mikä tuntuu mukavimmalta tai mitä haluamme, mutta valitettavasti mieli ei tottele käskyjä samaan tapaan kuin vaikkapa keho. Meidän tulisi oppia se, että ongelmat ja negatiiset tunteet voivat myös auttaa meitä hyvinvoinnin tielle. Nämä ns. haitalliset uskomukset voidaan kääntää hyvinvointia edistäviksi 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:

- Kohti hyvinvointia – tilannekuvan luonti hyvinvoinnista
- Esteet hyvinvoinnin saavuttamisessa
- Mistä lisää voimavaroja – oikeat rutiinit käyttöön
- Hyvä ajattelu - Irtautuminen haitallisista ajattelumalleista
- Itsensä johtaminen – keinoja ja tavoitteita
- Sisäisen motivaatio synty

2. Jakso Kiireen alas-ajo ja stressin purku, 10.02.2026 klo 9 – 12 +/- 15 min

- 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 voimavaransa eivät riittäisi. Toisaalta taas stressi antaa energiaa ja voimaa, jolla saada asiat tehtyä.
- Tunnetaidot ovat keinoja, joilla vaikutetaan omiin ja toisten tunteisiin tietoisesti. Heikot tunnetaidot ovat syynä moniin ongelmiin työelämässä. Huonot tunnetaidot ovat myös stressin aiheuttajia. Muiden tunteita on usein vaikea tunnistaa, eikä omienkaan tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn ole aina riittäviä työkaluja. Varsinkaan, kun tunteet ilmenevät harvoin puhtaasti yksi kerrallaan, vaan niitä risteilee mielessä usein monta yhtä aikaa. Jos ei osaa säädellä tunteitaan, seurauksena voi olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia ja liian pitkää hankalissa tunteissa vellomista. On kuitenkin lohdullista, että vaikka jollain voi olla luontaisesti paremmat tunnetaidot kuin toisilla, taitoja voi kehittää siinä, missä muitakin mentaalitaitoja.
- Kiire ja stressi eivät ole asioita, joita pitää opetella sietämään enemmän vaan, joihin kannattaa reagoida mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Stressiä voi selättää 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.
- Ajanhallinnasta ja tehokkuudesta on tullut yhä keskeisempiä työelämätaitoja. Usein arvostamme kiireen tunnetta ja teemme montaa asiaa yhtä aikaa. Luulemme olevamme tehokkaita. Kuitenkin kiireen tunne aiheuttaa meille stressiä ja ahdistusta. Koulutuksessa saat vinkkejä ja käytännön työkaluja oman ajankäytön tarkasteluun, rutiinien muuttamiseen ja parempaan hallinnan tunteeseen. Ajankäyttöä tarkastellaan myös omien arvojen näkökulmasta.
- Itsensä johtamisen taito auttaa kesyttämään kiirettä. Toinen tapa selättää kiirettä on tunnistaa omaan työhönsä liittyviä toimintatapoja. Kolmas hyvä tapa on hallita stressiin liittyviä puolustuskeinoja. Vauhtia suosivassa maailmassa korostuu itsetuntemuksen merkitys ja vastuullisuus omista valinnoista ja toiminnasta.

  Sisältö:

  - Mistä stressi tulee ja syntyy
  - Stressi ja työ - keinoja stressin leikkaamisen työssä
  - Tilannestressin purkuun liittyviä keinoja

    - Pitkäaikaisen stressin hallintaan liittyviä keinoja
    - Tunnetaitojen kehittäminen
    - Hyvä uni (ylivireyden rauhoittaminen)
    - Kiireen alas-ajo
    - Onko kiire tehokkuuden mitta?
    - Miten kiirettä saadaan laskettua ja ylimääräistä kuormittavaa painetta saadaan alas?

3. Jakso Palautuminen ja mentaalisten taitojen harjoittelua, 03.03.2026 klo 9 – 12 +/- 15 min

- Olemme huomanneet, että kaikkein eniten palautumisen tarpeessa olevilla ihmisillä on vaikeaa irtautua työstä. Tämä taas johtuu usein korkeasta työhön sitoutumisesta. Kun halu pärjätä on kova, ajatellaan helposti, että tekemällä koko ajan ”jotain” antaa se lisäarvoa tavoitteiden saavuttamiselle. Tärkeämpää kuin rasittaminen ja hermoston ja ajatusten kuormittaminen olisikin palautumista edistävät asiat.
- Äärirajoilla tapahtuvan työn jatkuessa pitkään voimavarat ovat uhattuna, mikä aiheuttaa stressiä ja pahimmillaan uupumista. Ajatukset on hyvä johtaa johonkin muuhun. Keinot voivat olla monenlaisia. Psykologinen irrottautuminen edellyttää kuitenkin taitoa ja energiaa itsesäätelyyn.
- Mentaaliharjoittelun tärkeys jää usein varjoon, vaikka niiden voima on kiistaton, kun tavoitellaan hyvinvointia, tavoitteiden saavuttamista omassa elämässä tai erinomaista suoritusta. Psyykkisiin taitoihin kuuluu muun muassa asenne, paineensietokyky, itsetuntemus, keskittyneisyys, rentoutuminen, irti päästäminen, rohkeus, joustavuus, motivaatio ja itseluottamus.
- Käytännön psyykkisten taitojen harjoitteluun kuuluu muun muassa rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu, ns. ankkurointitekniikat, positiivinen itsepuhe ja visualisointi sekä erilaiset oman minän arvioinnit. Psyykkisestä harjoittelusta eli mentaaliharjoittelusta voi hyötyä kuka tahansa. Sinun ei tarvitse olla minkään alan huippuosaaja käyttääksesi mentaaliharjoittelun tekniikoita saavuttaaksesi tavoitteesi elämän eri osa-alueilla. Tässä jaksossa käydään läpi mentaalisia taitoja sekä avataan ovia niiden hallintaan. Pääset konkreettisesti ”makustele-maan” harjoitusten kautta joitakin harjoitteita, joita MM-tason urheilijat ovat tehneet. Mm. kuuden sekunnin rentoutumismetodia. Työstä irtaantuminen.

  Sisältö:
    - Mentaalisten taitojen harjoittelua
    - Palautuminen - miten opin palautumaan päivän rasituksista
    - Energisyyden rytmisyys – flow-tilaa kohti
    - Rentoutumisen, keskittyneisyyden ja rauhoittumisen taito
    - Visualisointiharjoittelu ja vahvistavat ”mielen ankkurit”
    - Itsemyötätunto ja joustavuuden taito

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 noin 30 vuotta esihenkilöiden 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.

Kenelle
Koulutus sopii erinomaisesti ”Uusi esihenkilö”- tai ”Haastavat tilanteet esihenkilötyössä” -koulutusten käynneille itsensä johtamisen syventämiseen. Koulutus on hyödyllistä myös niille, jotka hakevat omien psyykkisten taitojen parempaa hyödyntämistä. Myös stressinhallintaa tai ajankäytön tehostamista kaipaaville koulutus on oiva valinta. Koulutus sopii koko työyhteisön henkisen jaksamisen lisäämiseen ja työhyvinvoinnin kohentamisen apuvälineeksi.

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

OSALLISTUMISMAKSU
1190 euroa + alv, laskutetaan koulutuspäivänä. Koulutus ja materiaalit sisältyvät hintaan.
Lisäosallistujat -50 %

PERUUTUSEHDOT, LIPPUTYYPIT JA HINNOITTELU:
Yli 60 päivää koulutukseen: Super Early Bird, -25%
Alle 30 päivää koulutukseen: normaalihinta

Estyneen tilalle voidaan vaihtaa toinen osallistuja kuluitta.

Peruutuksesta ja 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä muutoksista veloitetaan toimistokuluina 15 % koulutuksen hinnasta. Myöhemmin kuin 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä peruutuksista tai peruuttamatta jätetystä ja käyttämättömästä koulutuspaikasta veloitetaan osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.

Alennushintaisilla lipuilla ei ole peruutus mahdollisuutta.

Varaamme oikeuden muutoksiin, ja siirtää jo sovittuja koulutuksia myöhempään ajankohtaan, tai muuttaa etäkoulutuksiksi. Koulutus saattaa siirtyä tai peruuntua mm. vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Muutosten osalta tiedotamme osallistujia erikseen, YritysAkatemialla on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään 4 arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.