

## TYÖSTRESSI JA HYVINVONNIN TUKEMINEN

Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi koostuvat monista tekijöistä. Niihin vaikuttavat monet organisaatioon, työyhteisöön ja työn kuvaan liittyvät seikat, mutta keskeistä on myös työntekijän kyky huolehtia itse omasta työhyvinvoinnistaan. Koulutuksessa käydään läpi (työ)hyvinvoinnin, (työ)stressin ja (työ)uupumuksen psykologisia tekijöitä tavoitteena lisätä tietoisuutta sekä tarjota käytännön apua työyhteisön ja yksilön psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen. Koulutus soveltuu koko henkilöstön työssä jaksamisen edistämiseen.

### Kouluttaja:

Psykologi, psykoterapeutti Teemu Heino, Supportio

### Aikataulu ja paikka:

15.12.2021, klo 9:00-13:00

09.03.2022, klo 9:00-13:00

01.06.2022, klo 9:00-13:00

28.09.2022, klo 9:00-13:00

30.11.2022, klo 9:00-13:00

### Ohjelma klo 9:00-13:00 +/- 15 min.

#### STRESSI ILMIÖNÄ

- Stressi ja aivot
- Stressin keskeiset oireet ja oireilun taustat
- Työstressi ja työuupumus
- Stressin evolutiivinen tausta
- Stressin vaiheet

#### STRESSIN HALLINTA JA UUPUMUKSEN EHKÄISY

- Vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista
- Psykkinen energiatalous
- Uni
- Stressin psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen säätöpiiri
- Stressille altistavat ajatusvääristymät
- Ylivaativuus
- Ajattelu- ja toimintastrategioiden yhteys stressiin
- Motivaatio
- Itsetunto
- Stressin metakokemus
- Stressin säätelyn erikoistekniikat: rentoutus ja tietoinen läsnäolo

#### KESKEISET TYÖHYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

- Organisaatio

- Työyhteisö
- Työnkuva
- Työntekijä

#### **TYÖELÄMÄN MUUTOKSET**

- Onnistuneen ja epäonnistuneen muutoksen ominaisuuksia
- Muutokseen liittyvät tyypilliset reaktiot
- Työntekijän ja itsensä tukeminen muutoksessa

#### **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, materiaalit ja aamukahvit sisältyvät hintaan.

#### **PERUUTTAMINEN**

Estyneen tilalle voidaan vaihtaa toinen osallistuja kuluitta. Peruutuksesta ja 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä muutoksista veloitetaan toimituskuluina 15 % koulutuksen hinnasta. Myöhemmin kuin 14 päivää ennen koulutusta tehdyistä peruutuksista tai peruuttamatta jätetystä ja käyttämättömästä koulutuspaikasta veloitetaan osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.