

Työhyvinvoinnin kehittämisen lisäpalvelut

kouluttaja/ohjaaja: Pirjo Kukkonen, KM, YTM (kasvatus- ja yhteiskuntatieteiden maisteri), psykologian opettaja, erityisopettaja ym./kouluttaja, työnohjaaja, puh 0405381490, kalliorannanlomapirtti@gmail.com, www.kalliorannanlomapirtti.com

Luennot ja koulutukset

Tuotteen nimi	Kuvaus	Menetelmä	Kesto	Hinta
Toimiva työyhteisö	Saamme tietoa ryhmän johtamisesta/ohjaamisesta, ryhmän kehitysvaiheista, jäsenten rooleista, toimivan ryhmän tunnuspiirteistä ja ongelmanratkaisutaidoista. Oman työyhteisön tarkastelua auto-ryhmätehtävän avulla.	Luento, keskustelut, ryhmätehtävä	1,5 - 4 h	1, 5 h 150 € 2 h 200 € 3 h 300 € 4 h 400 €
Yrittäjän ja henkilöstön työssäjaksaminen	Tietoisuutta voimavaroista ja voimaantumista. Ryhmän jäsenet tekevät omien psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten voimavarojensa arviointitehtävän annettavien ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen laaditaan omat konkreettiset toimintatapojen muutokset kielteisten tekijöiden vähentämiseksi ja myönteisten tekijöiden lisäämiseksi. Kokoamme myönteisen ja kielteisen ilmapiirin tunnusmerkkejä työyhteisössä sekä saamme tietoa työhyvinvoinnin periaatteisiin kuuluvista henkilökohtaisista tarpeista.	Luento, ohjatut henkilökohtaiset tehtävät, keskustelut	2-4 h	200 € - 400 €
Ongelmaratkaisukyky	Perehdymme ongelmanratkaisutaitojen portaakkoon, joka sisältää	3- 6 h luentoja,	3-12 h	3- 4 h 300 € – 400 €

	<p>seuraavia asioita: a) ryhmän vaikutus ja arvot, b) itseilmaisu ja itsetunnetus, c) eläytyvä kuuntelu ja toisen kohtaamisen taito, d) kaikki tunteet ovat sallittuja ja vuorovaikutuksen selkeys, e) sopimusten ja luonnollisten seurausten käyttö ja ongelmien kohtaamisen ja ratkaisemisen taito yhdessä.</p> <p>Perehdymme työyhteisöjen käyttöön soveltuviin menetelmiin; aivoriihi, SWOT-analyysi, PBL (Problem Based Learning), positiivinen ajattelu, millaisena asiakas nähdään: voimavarana vai ongelmana? ym.</p>	<p>harjoituksia ja ryhmäkeskusteluja. Jatko 6 – 9 h sisältää työyhteisöiden todellisten ongelmien ratkaisujen työstämistä ja valmennusta.</p>		<p>7-8 h samana päivänä 700-800 €</p> <p>Tarvittaessa pyydä tarjous pidemmälle koulutusjaksolle.</p>
Päätöksentekokyky	<p>Annetaan tietoa eri johtamistyyleistä ja persoonallisuuden piirteistä. Analysoidaan päätöksen syntymisprosesseja työyhteisön eri asioissa ja vallan käyttöä. Millaisia ominaisuuksia ja tunteita minulla ja asiakkaillani on? Millainen on hyvä toimintamalli päätöksissä?</p>	<p>Lyhyt luento-osuus, ryhmätehtäviä ja keskustelua. Lopuksi kootaan hyvän toimintamallin kriteerit päätöksen tekoon työyhteisössä.</p>	<p>1,5 h – 3 h</p>	<p>150 € - 300 €</p>
Palautteen anto- ja sietokyky	<p>Palaute vie kehitystä eteenpäin. Miten ja milloin palautetta tulisi antaa?</p>	<p>Lyhyt esitys hyvistä palautteenantokäytännöistä, palautteenantamisharjoituksia ja niiden analysointia 3 hengen ryhmissä NLP-teorioihin peilaten</p>	<p>1-2 h</p>	<p>100 € - 200 €</p>
Ihmissuhdetaidot	<p>Tutustumme seuraaviin teemoihin; arvojen ristiriidat, ihmisen kehitys sosiaalisuudessa, myönteisen</p>	<p>Luennot, harjoitukset, keskustelut, draama, taidehetket. Voidaan toteuttaa useammalla</p>	<p>2-12 h</p>	<p>200 €/ 2h ks. aiemmin yllä. Pidemmälle jaksolle</p>

	kanssakäymisen avaimet, eläytyvä kuuntelu, empatiataidot, sopimusten käyttö ristiriitatilanteissa.	kokoontumiskerralla, jolloin saadaan syväoppimista aikaan harjoitteiden avulla omissa ihmissuhteissa.		pyydä tarjous.
Neuvottelu- ja vuorovaikutustaidot	Tutustumme seuraaviin teemoihin: sanallinen ja sanaton viestintä, tunteiden ilmaisu, eläytyvä kuuntelu ja empatia, viisi erilaista tapaa suhtautua pulmatilanteisiin. Selkeä itseilmaisu. Motivoivan haastattelun periaatteita. Millainen on tasavertainen vuorovaikutussuhde?	Lyhyt tietoisku, puhumis-, esiintymis- ja tunneilmaisuharjoituksia pienryhmissä. Omien taitojen vahvistamista ja analysointia. Avainten etsintää myönteisen ja vapautuneen ilmapiirin luomiseen ja asiakkaan motivoimiseen.	1,5 – 3 h	150 € - 300 €
Vuorovaikutustaidot ja henkilökemia, värianalyysit	Perehdytään persoonallisuusteorioihin. Peilataan omaa käytöstä niiden valossa. Tehdään temperamenttianalyysi väreillä.	Luento, keskustelut, harjoituksia ja analyysia kouluttajan antamien hauskojen tehtävien avulla. Oma itsetuntemus lisääntyy ja ymmärrys toisia kohtaan myös.	2-4h	200 € - 400 €
Luovuus ja innovatiivisuus, itsensä ilmaiseminen	Tutustumme luovuusteorioihin ja ihmisen luovuuden kehittymisen edellytyksiin; aistien vapauttamiseen. Tavoitteena on luoda jotain uutta ja omaperäistä.	Ympäristöksi sopisi luonto tai muu esteettinen paikka. Itseilmaisuna tuotetaan; kirjoitusta, luontotaidetta, pikku näytelmä, musiikkia, ruokaa ym. Analysoidaan ryhmän kokemukset keskustellen.	2-6 h	200 € - 600 €
Elämänhallinta	Tutustumme voimavaroihin vaikuttaviin tekijöihin: arvot, elämäkatsomus, elämäntapa, elämänasenne, elinympäristö, työ, opiskelu, ihmissuhteet, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kunto. Tavoite: Annan aikaa itselleni ja huolehtimalla voimavaroistani estän kielteiset asiat elämässäni.	Analysoimme omaa elämäntilannetta kouluttajan antamien tehtävien avulla; mitkä osiot ovat hallinnassa, mitkä osiot kaipaavat korjausta. Keskustelemme mikä vaikuttaa mihinkin; mikä antaa voimaa, mikä kuluttaa. Samat harjoitukset on siirrettävissä asiakastyöhön, esimies-	1,5-3 h	150 € -600 €

		alaistyöhön sekä lapsen ja nuoren kasvatukseen.		
Ammatti-identiteetti ja sen kehitysvaiheet	Tavoitteena on oman ammatti-identiteetin vahvistaminen. Huomataan työkaverin kehitysvaiheet. Eri kehitysvaiheissa olevat tarvitsevat toisiaan ja ilman vuorovaikutusta ja ryhmää kehitystä ei tapahdu. Siksi tarvitsemme toisiamme.	Analysoidaan omaa ammatillista kehitystä peilaten oman elämänkaaren vaiheisiin. Yksilötehtäviä luovilla menetelmillä, keskustelua, diaesitys identiteettiteorioista.	1,5-3 h	150-300 €
Aikuisiän kielelliset vaikeudet	Luento: kielellisten vaikeuksien ilmenemisestä työssä aikuisiällä, niiden syistä ja kuntoutusmahdollisuuksista Yksilöllinen tai ryhmätesti; luetunymmärtäminen, oikeinkirjoitus matematiikkatesti	Luento ja keskustelua	1,5 h	150 €
			2 h	150 €/hlö
			1 h	100 €/hlö
Patikkakokous	Kokous pidetään luontopolulla tai metsäautotiellä, joilla on rasteja. Osallistujat patikoivat noin 5 km pitkällä reitillä, jolla on 10 rastia. Kullakin rastilla on pieni liikuntatauko(liikunnanohjaaja). Asiat käsitellään kävelyn lomassa ja rasteilla voidaan koota yhteenveto.	Leppoisa kävely ohjaajan opastuksella luontopolulla tai metsäautotiellä, esim. Kalliorannan Lomapirtin lähistöllä Sään mukainen varustus + pieni selkäreppu, (kävelysauvat). Retkieväät ja kahvi nautitaan puolessa välissä.	2-4 h	liikunnanohjaus 100 €/h Kalliorannan saunan ja takkatuvan vuokra 100-200 €/ päivä, retkieväät ja kahvi 7 €/hlö, iltapala ja saunajuoma saunan jälkeen 7 €/hlö
Hyvän mielen luontopolku	Patikoidaan luonnossa polulla tai metsäautotiellä ohjaajan kanssa. Matkan varrella on rasteja, joissa on hauskoja ja naurattavia toiminnallisia ryhmätehtäviä tai luoviin menetelmiin perustuvia koulutusteemoja.	Sopii 2- 50 hengen ryhmille. Isommat ryhmät jaetaan 5-10 hengen osaryhmiin. Lopuksi toteutetaan hauska palautekeskustelu. Varusteet: säänmukainen vaatetus	1,5 – 4 h	300 € - 600 € + retkieväät 7 €/hlö

	Tavoitteena on kaikkien aistien vapauttaminen, mukava sosiaalinen toiminta ryhmässä ja hyvän mielen ja olon saavuttaminen/rentoutuminen.	+ pieni selkäreppu, (kävelysauvat) Retkieväät ja kahvi nautitaan puolesta välissä.		
Tilavuokra Kalliorannan Lomapirtillä	Koulutuspäiviin, kokouksiin, tyhy-iltoihin, ym.	sisällä tilaa max 30 hengelle + ruokailumahdollisuus	4-10 h	vuokra alkaen 200 €/vrk
Kalliorannan ateriapaketti	aamupala, keittolounas, päätöskahvit	sisätiloissa max 40 hengelle, ulkona max 60 hengelle		40 €/hlö
Kalliorannassa kevyt tarjoilu	aamupala/ päiväkahvi / iltapala / retkieväät+kahvi	sisätiloissa max 40 hengelle, ulkona max 60 hengelle		7 €/hlö
Saunan ja takkatuvan vuokra	Saunojille, lyhyet tilaisuudet (esim. kokoukset)	max 20 hengelle	max 2 h	100 €/ 1-2 h
Patikka- tai maastopyöräretket Kalliorannan lähistöllä.	Retkiopas mukana, tarinoita patikoimisen lomassa: Kakkomäen kierto 2 h Honkavuoren valloitus 4 h Koko päivän retki, käynti erälaavulla Teerimäessä 8 h	henkilömäärä max 20 hlöä/ohjaaja Matkan varrella tarinoita, Teerimäessä onkimahdollisuus, retkieväät	2-8 h	ryhmähinnat 2 h alk 200 €, 4 h alk 400 €, 8 h alk 700 €, eväät 7-15 €/hlö