

MIELLEN TYÖHYVINVOINTI -koulutus



Koulutus koostuu kahdesta osasta:

1) Työyhteisön yhteinen luento (3 h)

Aiheina:

- Työelämän vaatimukset ja niihin suhtautuminen
- Aikataulut ja tehokkaampi työpanos
- Yksilön vastuu työssä jaksamiseen
- Mitä stressi on ja kuinka siitä pääsee eroon?
- Mielenvoima

Valloilla oleva työelämänmalli on vienyt työntekijät ääri rajoilleen. Vapaa-aika ei enää riitä palautumiseen työn rasituksesta ja siksi työntekijät palavat loppuun. Väsynyt, stressaantunut ja ylikuormittunut työntekijä on tehottomin ja kallein investointi työnantajalle pitkällä tähtäimellä.

"Mielessä piilee ihmisen suurin kapasiteetti."

Koulutuksen hinta lasketaan osallistujamäärän mukaan. Pyydä tarjous!

"Yrityksen tuottavuus on täysin verrannollinen työntekijöiden vireytystilaan ja kapasiteettiin."

2) Työntekijän yksilövalmennus (2 x 1.5 h/työntekijä)

Jokainen ihminen on erilainen ja kokee asiat omalla tavallaan. Yksilövalmennuksessa käsitellään kunkin työntekijän omia ajatuksia ja kokemuksia. Se mikä toiselle on ongelma, onkin toiselle ratkaisu. Yksilövalmennuksessa voidaan tarjota jokaiselle yksilöllisesti juuri sellainen apu, mitä ko. henkilö tarvitsee voidakseen paremmin.

Yksilövalmennukseen kuuluu:

- työntekijän ajatusmaailman kartoitus ja sitä kautta mahdollisten ongelmakohtien tunnistaminen
- syvärentoutus
- mielen työstäminen hypnoosia apuna käyttäen



Valmennus Mielessä

SANNA KOSKELA

vuorovaikutusvalmentaja, mielen valmentaja

sanna.koskela@valmennusmielessa.fi

P. 044 - 301 9231

valmennusmielessa.fi

