



TYÖYHTEISÖN VALMENNUKSET

Työssä jaksaminen

Valmennuksessa annan työkaluja, joilla jokainen voi vaikuttaa omaan työssäjaksamiseensa. Avaamme ennakkoluuloja ja ajatusmalleja, jotka ohjaavat toimintaamme työpaikoilla. Keskitymme erityisesti omaan ajattelutapaan ja asenteeseen ja teemme harjoitteita.

Kuin perhosefektissä:
Pieni muutos mielen tasolla saa aikaan suuren muutoksen toiminnassa!

Työyhteisön vuorovaikutus

Meistä jokainen käsittelee tietoa ja ilmaisee itseään eri tavalla. Koulutuksessa opimme tunnistamaan oman ja toisten tietojen käsittelytavan ja siten viestimään tavalla, jonka kukin ymmärtää parhaiten. Koulutuksessa opimme myös tunnistamaan vuorovaikutukseen liittyvät riskit ja siten välttämään niitä.

Kerron myös miksi työpaikoille syntyy usein nokkapokkaa ja kuppikuntia, sekä johdon ja työntekijöiden välistä känää.

Kokonaisvaltainen työhyvinvointi

Työssäjaksamiseen ja -viihtyvyyteen vaikuttaa niin kehon kuin mielen hyvinvointi. Kokonaisvaltainen työhyvinvointikoulutus järjestetään yhteistyössä liikunnan ammattilaisen kanssa. Työn fyysinen rasittavuus ja liikunnan tarve kartoitetaan, jonka pohjalta suunnitellaan sopiva liikuntakokonaisuus koulutuspäivälle.

Henkisen hyvinvoinnin osuuteen voitte valita **Työssä jaksamisen** – tai **Työyhteisön vuorovaikutus** – koulutuksen. Tämä osuus sisältää luennon ja harjoitteita.



Olen nyt kuukauden käyttänyt oppimiani taitoja työssä ja ne toimivat kuin häikä! Viisinkertaistin myyntitulokseni tässä kuussa!

- Asiakaskommentti

puh. 044 301 9231
sanna.koskela@valmennusmielessa.fi
valmennusmielessa.fi

