

# PRO-ENERGY

## VALMENTAVAT TYÖHYVINVOINTILUENNOT

### VOIMAANTUVA JA VUOROVAIKUTTAVA TYÖYHTEISÖ

Valmennuksessa perehdytään uusimpiin menetelmiin luoda menestyviä ihmissuhteita. Valmennus antaa käytännönläheisiä ja selkeitä työkaluja työyhteisön ihmissuhteiden parantamiseen ja työilmapiirin kohentamiseen. Valmennuksessa opetellaan kommunikoidaan niin, että kunnioitus itseään ja toisia kohtaan kasvaa. Kurssi auttaa Sinua parantamaan kaikkia ihmissuhteitasi, mutta erityisesti valmennus antaa eväät onnellisen työyhteisön rakentamiseen. Luennon toisessa osassa keskitymme löytämään yksilöiden tasolla jokaiselle omia voimaannuttavia asioita. Voimaantuminen on yksilöstä itsestään lähtevä prosessi, joka auttaa aidosti jaksamaan paremmin niin yksityis- kuin työelämässäkin. Huomataan yhdessä, että erilaisuus todella on rikkaus! Valmennuksen kesto n. 2 h

### MISTÄ VOIMAVAROJA TYÖELÄMÄÄN?

Työelämän vauhdikkaassa pyörytyksessä meiltä jokaiselta unohtuu helposti se, mitkä asiat antavat meille energiaa ja iloa työhön ja arkeen. Tässä valmennuksessa löydämme yhdessä uusia asioita, joista voimme ammentaa lisää voimavaroja arkeemme niin työssä kuin vapaa-ajallammekin. Muistutamme myös tehokkain menetelmien niistä asioista, jotka jo tiedostamme voimaannuttavan elämäämme. Huomaamme valmennuksessa yhdessä työpäiväsi aikarosvot ja ne asiat, jotka antavat työhösi aitoa jaksamista ja energiaa. Valmennuksessa keskitytään arvojen ja ajankäytön yhdistämiseen. Valmennus tehdään ryhmässä, mutta jokainen käsitelty asia viedään suoraan yksilön tasolle. Valmennuksen kesto n. 2 h



### SISÄINEN YRITTÄJYYS – OMAN ELÄMÄN JOHTAMINEN

Luento tarjoaa oivaltavat eväät syvempään itsetuntemukseen ja itsensä johtamiseen. Luento auttaa oivaltamaan omat vaikutusmahdollisuudet omassa elämässä – työssä ja vapaa-ajalla. Osallistujat pohtivat omaa elämäänsä, voimavarojaan, vahvuuksiaan ja työtään monelta eri kantilta. Luennolla osallistujat ottavat elämän omiin käsiinsä, ja näin saavuttavat enemmän itselleen tärkeitä asioita niin työssä kuin vapaa-ajalla. Luennon kesto 2 h.

# PRO-ENERGY

## JOHDA ITSEÄSI PAREMMIN ENNEAGRAMMIN AVULLA

Valmennuksessa perehdytään maailman laajuisesti suosituimpaan persoonallisuusteoriaan. Enneagrammi-persoonallisuusteoria antaa jokaiselle työyhteisön jäsenelle erittäin käytännönläheiset työkalut oman itsensä johtamiseen. Valmennuksessa käydään läpi työpaikan erilaiset ihmistyytit, ja jokaiselle tyyppille annetaan avaimet oman itsensä parempaan johtamiseen erityisesti työssä. Jokainen osallistuja löytää omat henkilökohtaiset huippuhyvät toimintatapansa ja vahvuutensa työssä. Tiedostamalla omat vahvuudet ja erityistaipumukset yksilön on helppoa tuoda itsestään paremmat puolet esiin työtehtävissään, työyhteisönsä sosiaalisena jäsenenä sekä omassa henkilökohtaisessa elämässään. Valmennukseen sisältyy testaus. Valmennuksen kesto on noin 3-6 tuntia osallistujamäärästä riippuen.

## HUIPPUUNSA HIOTUT VUOROVAIKUTUSTAITOT

Enneagrammivalmennuksen parhaimmistoa on antaa jokaisen erilaisen ihmisen tuoda itsestään paras ja luontevin tapa toimia työyhteisöissä ja muissa vuorovaikutustilanteissa työelämässä esiin. Enneagrammivalmennus auttaa työyhteisön jäseniä tiedostamaan ja parantamaan omaa luontaista vuorovaikutustyyliään työyhteisössä. Lisäksi enneagrammin avulla meidän kaikkien on mahdollista aidosti hyväksyä yhteisössämme oleva erilaisuus. Valmennuksen avulla alamme hyväksyä muita ihmisiä ja heidän tapojaan toimia paremmin, ja ymmärryksemme muiden erilaisuudesta löytää täysin uuden tason. Valmennus sopii niin työyhteisön vuorovaikutuksen kehittämiseen kuin myynnin, kasvatuksen ja asiakaspalvelun parantamiseen. Valmennuksen kesto on 6 tuntia, ja valmennus sisältää myös testauksen.



## VISION BOARD

*"Minkä mieli kykenee kuvittelemaan, sen se kykenee myös saavuttamaan."* W. Clement Stone. Usein käytämme työelämässämme vain tiettyjä aivojen osia saavuttaaksemme tavoitteemme. Vision Board –kurssilla **visualisoimme** työntekijöiden tavoitteet niin, että alamme automaattisesti aktivoimaan aivojamme laajemmin tavoitteidemme toteuttamisessa. Valmennuksessa otamme käyttöön alitajunnan ja vetovoiman lain suuren voiman, ja hyödynnämme niitä yksilötasolla oman **työelämämme parantamiseen ja kehittämiseen**. Vision Boardin tekeminen on **hauskaa ja rentouttavaa yhdessä oloa**, mutta sen vaikutukset tulevaisuuteen ovat äärimmäisen tehokkaat. Valmennuksen kesto: noin 6 h.



# PRO-ENERGY

## TIETEELLISESTI TODISTETUT KEINOT ONNELLISUUDEN JA HYVINVOINNIN KASVATTAMISEEN

Luento keskittyy tieteellisesti todistettuihin menetelmiin, jolla yksilö voi vaikuttaa aidon onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseen elämässään ja työelämässään. Luennolta osallistujat saavat hyvät eväät siihen, miten voit elää täydempää ja enemmän oman itsensä näköistä elämää. Luennolla käydään erittäin käytännönläheisesti itsetunte-  
mukseen, tulevaisuuteen ja stressittömämpään elämään johdattavia asioita. Luennon teoriat pohjautuvat positiiviseen psykologiaan, ratkaisukeskeisiin ajattelumalleihin ja viimeisimpiin aivotutkimuksiin. Luento antaa avaimet lisätä onnellisuutta jokaiseen päivään keskelle omaa arkea. Kesto 3 tuntia.



## KOHTI RENNOMPAA ELÄMÄÄ JA HYVÄÄ VUOROVAIKUTUSTA NLP:N AVULLA

Luennolla käydään hyvinvoinnin kannalta merkittävimmät NLP:n tekniikat läpi. Luento lisää ihmisyyden ja erilaisuuden ymmärrystä ja tuo helpotusta erityisesti vuorovaikutustilanteisiin. NLP:n avulla erilaisuuden ymmärrys kasvaa ja jokainen osallistuja oppii lisää omasta tavastaan ajatella ja katsoa maailmaa. Lisäksi hyvinvointia lisätään kehon harjoitusten avulla, jolloin koko ihmisen mahdollinen potentiaali valjastetaan hyvinvoinnin käyttöön. Luennon kesto on 2-3 tuntia.

## VALMENTAVA TYÖOTE



Valmentava työote tarkoittaa sellaista työtettä, jossa osataan ottaa myös keskustelujen toinen osapuoli erityisen kunnioittavasti ja rakentavasti huomioon. Valmentavassa työotteessa keskitytään yhteisten ratkaisujen löytymiseen, ja valmentavassa työotteessa ratkaisukeskeisyys ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat erityisen tärkeässä asemassa. Valmentavalla työotteella on mahdollista lisätä motivaatiota, omatoimisuutta ja hyväksyntää työyhteisöjen sisälle sekä asiakastyöhön. Erityisen tärkeää valmentava työote on nykypäivänä esimiestyössä, hoitotyössä ja tiimityöskentelyssä. Valmentavan työotteen peruseriätteet on mahdollista oppia nopeasti, mutta niiden vieminen käytäntöön vaatii jokapäiväistä harjoittelua. Valmennuksen kesto 2-3 tuntia.

# PRO-ENERGY

## LUENNOINTIHINNAT

- 2 h luento 500 €
- 4 h luento 800 €
- 6 h luennointipäivä 1200 €

Hintoihin lisätään ALV. ja matkakulut.

## VALMENTAJANA:

### **Pauliina Avola**

Työhyvinvointivalmentaja

Master Coach™

EIF Enneagrammikouluttaja®

MB Elämäntaidonvalmentaja®

MB Onnellisuusvalmentaja®

MB Aarrekartta® -ohjaaja

NLP Practioner

Aikuiskasvatustieteen ylioppilas

Markkinointi tradenomi (AMK)

