

TEHOKAS JA RENTO ELÄMÄN HALLINTA (2 pv)

Seminaari on vuorovaikutteinen, käytännönläheinen ja intensiivinen valmennus, jonka päätavoitteena on henkisten kykyjen tehokkaampi ja laajempi käyttö.

Seminaari sopii kaikille:

- * joiden on tärkeä oppia kehittymään uusien tehtävien ja haasteiden myötä.
- * joilta edellytetään työssään sopeutumista muutoksiin, energisyyttä, itsenäisyyttä ja tilannehallintaa.

Seminaari sopii myös vanhemmille konkareille, joiden kipinä on jo hiipumassa sekä nuorille ”duracelleille”, jotka uuvuttavat itsensä liiallisella touhuamisella.

AIKATAULU

I PV

10.00-13.00 Seminaari (kahvi 09.45)
 13.00-13.45 Lounas
 13.45-18.30 Seminaari (kahvi 16.00)
 19.00- Saunat
 20.30- Illallinen

II PV

07.30- Herätys ja aamiainen
 08.30-12.30 Seminaari (kahvi 10.30)
 12.30-13.15 Lounas
 13.15-16.00 Seminaari (kahvi 15.00)

OHJELMA

AVAUS JA VIRITTÄYTYMINEN

- seminaarin tavoitteet ja työskentelytapa
- osallistujien esittäytyminen ja odotukset

Tunnistatko varmasti minkälaisessa maailmassa työskentelet nyt ja tulevaisuudessa? Osaatko hyväksyä nämä olosuhteet?

TYÖELÄMÄ TÄNÄÄN JA HUOMENNA

- työskentely muuttuvassa maailmassa eli järjestyksen ja kaaoksen keskellä (ulkoisten ja sisäisten asiakkaiden tarve muutokset, organisaatiomuutokset, tekniikan kehittyminen, tiimityöskentely, projektit, kehittyminen, aikataulupaineet, henkilökemia...)
- työelämän olosuhteiden ja vaatimusten hyväksyminen

- miten voin mitata tehokkuuttani ja jaksamistani päivittäin
- mistä ja miten löydän uutta energiaa, kun saamattomuus tai stressi yllättää keskellä kiireisen työpäivän

Tehottomuus yllättää joskus. Osaatko ladata itsesi uudelleen 5-10:ssä minuutissa?

MOTIVAATIO JA TULOKSET

- tutkimusten mukaan motivoitunut fyysisen työn suorittaja tekee työnsä keskimäärin kaksi kertaa nopeammin kuin ei-motivoitunut, henkisen työn alueella ero voi olla jopa kymmenkertainen
- miten motivaatio toimii ja vaikuttaa ihmisessä
- kenellä on vastuu minun motivaatiostani:
 1. yrityksellä / organisaatiolla,
 2. esimiehellä,
 3. työkavereilla,
 4. asiakkailla,
 5. puolisoilla ja perheellä,
 6. minulla itselläni
- onko suomalaisen työskulttuurin ja jaksamisen välillä ristiriita

Tuloksellisuuden filosofian peruskysymys: miksi toiset saavat niin paljon enemmän aikaan kuin toiset?

AJATUKSEN JA TAHDON VOIMA

- mikä on mielikuvan todellinen merkitys kaikessa toiminnassa
- käytännön mielikuvaharjoituksia: 1) tietoisella tasolla, 2) alitajunnan tasolla
- mihin malliin perustuvat mm. nykypäivän strategiatyöskentely ja tulokorttiajattelu
- miten samaa ideaa voi käyttää yksinkertaistettuna itsensä kehittämisessä

HENKILÖKOHTAINEN OSAAMINEN

- osaamisen fyysisten ja henkisten osa-alueiden tarkempi määrittäminen
- miten osaamista mitataan ja voidaan käsitellä mm. kehityskeskusteluissa
- alustava kartoitus: mitkä ovat osaamiseni vahvuudet ja heikkoudet
- minkälaisia palautteita olen saanut työssäni, miten ne on syytä huomioida tässä kartoituksessa
- mitkä ovat henkilökohtaiset tavoitteeni koskien itseäni ja työtäni

STRESSI

- positiivinen stressi on normaali reaktio, jossa elimistö pyrkii ottamaan käyttöönsä kaikki mahdolliset voimavarat
- negatiivinen stressi heikentää toimintakykyä
- miten stressaantunut olen, itsearvio
- miten erilaisilla tavoilla stressi vaikuttaa ihmisiin sekä fyysisesti että henkisesti
- stressioireiden tiedostaminen ja itsensä uudelleen lataaminen

Positiivinen stressi on terve ilmiö. Negatiivinen stressi heikentää toimintakykyä ja on terveysriski.

TYÖSKENTELYTAVAT

- tehokas, näennäisen tehokas ja tehoton työskentely
- ennakoimisen, selkeiden tavoitteiden ja suunnitelmien merkitys kaikessa toiminnassa
- ajankäytön tehostaminen taukojen avulla
- mitä sanovat tutkimukset rentoutushetkestä, entä omat kokemuksemme
- millä tavalla viihtyisät taukopaikat laajentavat osaamista, tuovat esiin hiljaista tietoa, parantavat yksilöiden motivaatiota ja työyhteisön me-henkeä

Älykäs selviää tilanteista, joihin viisas ei joudu.

TEHOKKUUTTA RENTOUTUMALLA

- fyysinen ja henkinen rentoutuminen
- onko ihmisellä käytettävissään vain määrätty määrä energiaa / päivä
- mistä on kysymys, kun innostunut ihminen tai tiimi ylittää kykynsä
- inspiraatio tuottaa hämmästyttäviä tuloksia kulttuurissa, ideapalavereissa, ongelmien ratkaisemisessa...
- mitä on ihmisen energia-ajattelu ja mitkä ovat ns. energiakeskukset
- sisäisen energian vapauttaminen ja sen vaikutukset tuloksiin ja henkiseen hyvinvointiin

Innostunut joukkue ylitti tavoitteensa. Inspiroitunut taiteilija loi mestariteoksensa.

VISUALISOINTIHARJOITUKSIA

- eniten käytössä olevat rentoutumiskeinot
- mitä ovat käytännössä mm. itsesuggestio, mietiskely ja hypnoosi; miksi näitä luonnollisia asioita mystisoidaan niin mielellään
- mielikuvamatka ja luovuus
- lisäenergian löytäminen
- henkisten lukkojen avaaminen ja jännitystilojen poistaminen
- oman itsensä ja päämäärän tarkasteleminen visualisointiharjoituksen avulla

Väitetään että ihminen käyttää vain 10 % aivokapasiteetistaan! Miten se mitataan? Voimmeko päästä käsiksi 90 %:iin?

TOIMINTASUUNNITELMA

- työn ja yksityiselämän tasapainottaminen
- aikaisemmin laaditun arvioinnin ja visualisointiharjoitusten tuottamien kokemusten yhteenvedo
- mitä aion tehdä a) 1-6 kuukauden kuluessa, b) 1-3 vuoden aikajänteellä
- tavoitteet, suunnitelmat ja aikataulut
- sitoutumisen varmistaminen visualisointiharjoituksen avulla
- haluammeko verkottua eli perustaa epävirallisia seuranta- ja tukiryhmiä