

## TYÖN ILO JA JAKSAMINEN

Valmennuksen päätavoite on oppia työskentelemään rennon tehokkaasti keskellä tulosvaatimuksia, muutoksia, epävarmuutta ja aikataulupaineita.

### AIKATAULU

- 09.00-12.15 Seminaari (kahvi 09.00)  
12.15-13.00 Lounastauko  
13.00-17.00 Seminaari (kahvi 15.00)

### OHJELMA

#### AVAUS JA VIRITTÄYTYMINEN

- päivän tavoitteet ja osallistujien odotukset
- minkälaisissa tilanteissa olemme tällä hetkellä, jotka vaikuttavat motivaatioomme ja jaksamiseen

#### KAAOS JA JÄRJESTYS

- työskentely jatkuvasti muuttuvissa tilanteissa (asiakkaiden tarve muutokset, organisaatiomuutokset, tekniikan kehittyminen, ihmisten ja uusien tilanteiden kohtaaminen, tiimityöskentely, aikataulupaineet...)
- miten johtaminen muuttuu ja mitä edellytetään työryhmien / tiimien jäseniltä, kun olosuhteet muuttuvat ja kaikille tulee nopeassa aikataulussa jatkuvasti uusia tilanteita

#### TYÖN ILO

- motivoitunut fyysisen työn suorittaja tekee työnsä keskimäärin kaksi kertaa nopeammin ja laadukkaammin kuin ei-motivoitunut, henkisen työn alueella ero voi olla jopa kymmenkertainen
- mitä motivaatio oikein on ja miten motivaatio toimii ihmisessä
- kenellä on *vastuu* minun motivaatiostani: 1. yrityksellä / organisaatiolla, 2. esimiehellä, 3. työkavereilla, 4. asiakkailta, 5. puolisoilla ja perheellä, 6. minulla itselläni

**MUUTOSHALUKKUUS**

- mitä muutosvastarinta on, ja miksi törmäämme siihen jatkuvasti
- miten paljon muutosvastarintaa syntyy vääränlaisesta muutosten johtamisesta
- omia käytännön kokemuksia "kun itse olin vastaan", ja miltä tilanne vaikutti myöhemmin
- miten ihminen oppii työskentelytapoja ja ajatusmalleja
- 11 käytännön keinoa muutoshalukkuuden synnyttämiseksi
- mitä muutoksia osallistujien työpaikoilla on menossa juuri tällä hetkellä tai on odotettavissa lähitulevaisuudessa, ja miten ne pitäisi mielestämme toteuttaa paremmin (raportti ehdotuksista omalle työpaikalle)

**HENKINEN KUNTO JA JAKSAMINEN**

- mitkä ovat tavanomaisimmat negatiivisen stressin oireet ja miten havaitsemme ne, kirjallinen itsearviointi
- olemmeko todella stressaantuneita vai onko vain muotia puhua jaksamisongelmista
- mikä ihmistä ohjaa
- miten motivoin ja huollan itseäni
- terve sielu terveessä ruumiissa
- ihmissuhteiden, työkavereiden tuen ja me-hengen merkitys
- työelämän ja yksityiselämän tasapaino

**HENKILÖKOHTAISET PÄÄTÖKSET**

- mitä aion tehdä päivän virikkeiden pohjalta oman a) henkisen kuntoni ja b) fyysisen kuntoni kohentamiseksi