

PAREMPIA TULOKSIA RENNOMMIN

Fyysinen kapasiteetti, kunto ja aika ovat rajallisia voimavaroja, mutta suorittamiskyky ei. Työskentely ilman energiaa on tehotonta. Henkisesti väsyneen ihmisen on vaikea keskittyä olennaiseen ja tehdä päätöksiä. Hän siirtyy liian helposti tehtävästä toiseen, jolloin asioita jää kesken ja riittämättömyyden tunne kasvaa. Hän tekee asioita oikein, mutta ei oikeita asioita.

Tilaisuus sisältää tietoa ja kokemuksia eli teoriaa ja harjoituksia, joiden tavoitteena on tarjota osallistujille käytännön keinoja oman suorituskäytännön lisäämiseksi. Tilaisuuden kesto on 3,5 tuntia ja se voidaan toteuttaa aamupäivällä, iltapäivällä tai illalla.

OHJELMA

AVAUS JA VIRITTÄYTYMINEN

- Rentoutumisen todellinen hyöty nykypäivän vauhdikkaassa työelämässä
- Mielikuvatyöskentely ja suorituskäytännön tieteessä, taiteessa ja urheilussa

SISÄINEN VIRTALÄHDE

- Mielen voima (harjoitus)
- Aivojen huoltaminen
- Enemmän tavoitteellisuutta, tuloksellisuutta, itseluottamusta... - rennommin

TAUKOJEN MERKITYS AIVOILLE

- Tutkimusten ja kokemusten tuloksia: ajoittaiset elpymistauot antavat ihmisille paremman ja kestävämmän suorituskäytännön
- Itsensä lataaminen kesken työpäivän, kun energia on kadoksissa (harjoitus)
- Sisäinen rauha on vain yhden ajatuksen päässä

FYYSINEN JA HENKINEN RENTOUTUMINEN

- Matka mielikuviin ja alitajuntaan (harjoitus)
 - Flow -tilan saavuttaminen
 - Luovuuden lisääminen
 - Ongelmien ratkaiseminen
 - Ihmissuhteiden käsittely
 - Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus - tässä hetkessä
- Harjoituksen kokemuksia, johtopäätöksiä ja kysymyksiä

Tilaisuuden jälkeen osallistujille lähetetään sähköpostissa:

- Esityksen pääkohdat
- Harjoitusten ohjeet
- Oman suorituskäytännön mittaaminen ja kehittämispäätökset (itsearviointi)