



## Henkisen työhyvinvoinnin valmentaja

Työelämässä jaksamisen painopiste on siirtymässä yhä enemmän fyysisen työkyvyn ylläpidosta henkisen hyvinvoinnin puolelle. Keskeistä on, kuinka esimiehet ja henkilöstöasiantuntijat voivat tukea henkilökuntaa itsensä johtamisessa työelämän haastavissa tilanteissa, millaisin keinoin ennaltaehkäistä työuupumusta, kuinka tukea motivoitumista ja tavoitteissa onnistumista, sekä miten johtaa tunnetiloja ja hyvän työilmapiirin ja vuorovaikutuskulttuurin syntymistä. Henkisen työhyvinvoinnin valmentajan koulutus painottuu psyykkisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen työhyvinvoinnin tukemiseen ja kehittämiseen. (Katso päiväkohtainen sisältö esitteen lopusta.)

### Kenelle koulutus on tarkoitettu

- ❖ Esimiehille ja tiiminvetäjille
- ❖ Työhyvinvoinnin parissa työskenteleville
- ❖ Henkilöstöhallinnon ja henkilöstöasioiden parissa työskenteleville
- ❖ Työhyvinvoinnin kehittämisestä kiinnostuneille

### Mitä saat koulutuksesta

- ❖ Runsaasti työkaluja ja osaamista henkisen työhyvinvoinnin edistämiseen ja johtamiseen
- ❖ Monipuolisen kuvan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kentästä
- ❖ Valmentamisen perustaidot (coaching-aidot)
- ❖ Valmentavan työtöteen soveltamisen taidot
- ❖ Omakohtaisen valmennusprosessin

### Koulutuksen tiedot

**Koulutuspäivät 2016** (klo 9-16)  
16.-17.3. | 21.-22.4. | 19.-20.5. | 16.-17.6.

**Koulutuspaikka:** Lahden keskustassa  
(paikka tarkentuu osallistujamäärän mukaan)

**Hinta 1475 € + alv 24 %** (yht. 1829 €)  
Hintaan sisältyy 8 koulutuspäivää, ohjattu harjoitustyö, koulutusmateriaali ja kahvitarjoilut (voi maksaa useammassa erässä).

**Ilmoittautuminen:** 25.2.2016 mennessä  
puh. 0400 313 941 tai  
paivi.elovaara@unelmapuu.fi

***Ammatillisten taitojen lisäksi koulutus on voimaannuttava pysähtyminen oman hyvinvoinnin äärelle.***



### Kouluttajan esittely



Koulutuksen järjestää hyvinvointitaitojen ja valmennustaitojen koulutusyriys Unelmapuu Oy. Vastaavana kouluttajana toimii Päivi Elovaara. Päivillä on laaja ja monipuolinen kokemus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä coaching- ja valmennustaitojen kouluttamisesta erilaisille organisaatioille ja ryhmille. Osallistujien palautteiden mukaan Päivi on aidosti läsnäoleva ja helposti lähestyttävä kouluttaja, jolle on ominaista avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen sekä tieteellisen tiedon tuominen käytännön tasolle ymmärrettävästi ja kiinnostavasti.

Koulutustaalaltaan Päivi on ekonomi, TTM, NLP Trainer, ACC sertifioitu ICF Coach, Firework Licensed Career Coach, MB elämäntaidon valmentaja ja EIF-enneagrammivalmentaja. Hän on suorittanut kasvatustieteen ja erityispedagogiikan perusopinnot sekä useita mindfulness-kursseja.





## Koulutuksen sisältö

Koulutus perustuu työhyvinvoinnin tutkimustuloksiin, kognitiivisen ja positiivisen psykologian menetelmiin, sekä ratkaisukeskeisiin toimintamalleihin. Valmennustaitojen perustana ovat ICF:n standardit (International Coach Federation).

Koulutus sisältää 8 lähiopetuspäivää sekä ohjatun harjoitustyön. Harjoitustyö koostuu työhyvinvointikartoituksesta, siihen perustuvasta ryhmävalmennuksesta (n. 2 h) sekä henkilökohtaisista harjoitusvalmennuksista (n. 4 h). Harjoitustyö voidaan tehdä joko omassa työyhteisössä tai jonkun muun vapaavalinnaisen ryhmän parissa. Lähikoulutuspäivät koostuvat aiheeseen liittyvästä teoriasta, yhteisistä keskusteluista ja harjoituksista sekä omakohtaisista pohdintatehtävistä. Koulutuspäivät ovat rentoja, intensiivisiä ja voimaannuttavia pysähtymisiä oman itsen ja oman hyvinvoinnin äärelle.

### 1. Työhyvinvoinnin kenttä

- ❖ Työhyvinvointi osana kokonaisvaltaista hyvinvointia
- ❖ Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kokonaisuus ja mistä se koostuu
- ❖ Työhyvinvointivalmentajan rooli ja tehtävät
- ❖ Työhyvinvoinnin kartoitusmenetelmiä ja omakohtaiset kartoitukset

### 2. Valmentamisen perusteet ja hyödyt

- ❖ Valmentamisen teoria, periaatteet ja hyödyt
- ❖ Valmentaminen työkaluna organisaatiossa
- ❖ Valmentamisen menetelmiä
- ❖ Coaching -ydintaidot

### 3. Mielen johtaminen työyhteisössä

- ❖ Mielen johtaminen yksilö- ja organisaatiotasolla
- ❖ Ajatusten, tunteiden, toiminnan ja tulosten yhteys
- ❖ Tietoinen ja alitajuinen mieli / rationaalisen ja intuitiivisen ajattelun tehokas yhdistäminen
- ❖ Mindfulness -tietoisuustaidot työssä

### 4. Stressinhallinta ja ajanhallinta

- ❖ Stressin tunnusmerkit ja vaikutukset yksilöön ja työyhteisöön
- ❖ Stressin ja kiireen erottaminen toisistaan
- ❖ Menetelmiä stressinhallintaan
- ❖ Apukeinoja ajanhallintaan

### 5. Motivoituminen, työn ilo ja tavoitteet

- ❖ Motivaatiotekijät, työn mielekkyys ja työn ilo
- ❖ Erilaiset motivoitumisperusteet
- ❖ Motivaatiotaso ja tavoitteissa onnistuminen
- ❖ Omat hyvinvointitavoitteet osana työhyvinvoinnin edistämistä

### 6. Tunteiden käsittely työyhteisössä

- ❖ Tunneäly ja tunteiden teoriaa
- ❖ Tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen työpaikalla
- ❖ Positiivisten tunnetilojen terveysvaikutukset
- ❖ Työkaluja tunteiden käsittelyyn ja tunnetilojen johtamiseen

### 7. Sosiaaliset suhteet organisaatiossa

- ❖ Työilmapiirin vaikutus hyvinvointiin ja tuloksiin
- ❖ Työhyvinvointia edistävän vuorovaikutuskulttuurin rakentaminen
- ❖ Sosiaaliset suhteet ja tukiverkostot
- ❖ Työkaluja ihmissuhteiden käsittelyyn

### 8. Työyhteisön erilaiset persoonat

- ❖ Erilaisuus organisaation rikkautena (enneagrammi-persoonallisuusmallin mukaan)
- ❖ Erilaiset toimintamallit ja niiden taustatekijät
- ❖ Miten saadaan kaikkien vahvuudet esiin
- ❖ Itsetuntemus työhyvinvoinnin edistäjänä

***Koulutuksen aikana jokainen käy läpi oman työhyvinvoinnin valmennusprosessin.***

Kysy lisätietoja ja ilmoittaudu 25.2.2016 mennessä:

Unelmapuu Oy / Päivi Elovaara  
puh. 0400 313 941 tai paivi.elovaara@unelmapuu.fi

