

Hyvinvoiva & kehittyvä henkilöstö - AOB BOOST 2020

academy ✧ OF BRAIN

BOOSTIA TYÖHÖN JA ARKEEN!

.....

OHJELMAN TEEMAT OVAT:

- Uusi minä - Itseohjautuvuus haltuun!
- Yhdessä olemme vahvoja - Jokainen luo hyvän työn fiilistä
- Stressi haltuun - Opi loistamaan muutoksessa ja paineessa
- Voi hyvin - Virkeämpi minä!

NÄITÄ KÄSITELLÄÄN KAHDELLA TASOLLA:

- Yksilö
- Tiimi



VALMENNUSKOKONAISUUS

.....

OHJELMA TOTEUTETAAN MONIKANAVAISESTI

- Verkkovalmennukset

- Jokaisella työntekijällä on henkilökohtainen lisenssi, jolla kaikki Academy of Brainin sisällöt vapaasti Netflix-mallilla käytössä vuoden ajan.

- Vertaistapaamiset (ei pakollinen)

- Yrityksessä voidaan järjestää jokaisen opintopolun yhteyteen muutama fasilitoitu työpaja, jossa käsitellään valmennusten sisältöä yhdessä: Teemaan liittyvien omien kokemusten jakamista, muilta oppimista, oman toiminnan ja ajattelun reflektointia ja omien kehittämiskohteiden tunnistamista. Suositeltu ryhmäkoko maks. 8 henkeä.

- Muu sisäinen viestintä

- Academy of Brain tarjoaa tuen sisäiseen viestintään; tekstit ja videot verkkovalmennuksiin innostamiseen esim. intrassa



VERKKOVALMENNUKSET

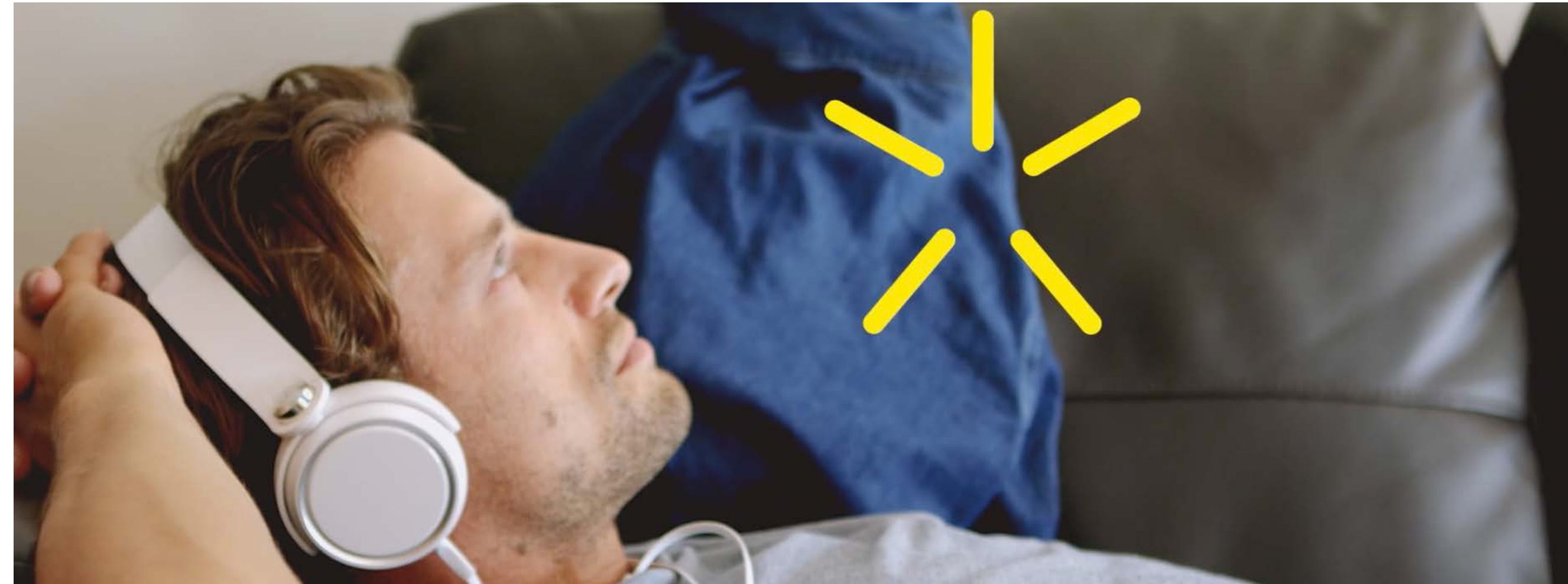
Academy of Brainin verkkovalmennukset kehittävät henkilöstön tärkeimpiä psykologisia taitoja.

Academy of Brainin sisältöjen laadusta vastaa Advisory Board, jonka jäseniä ovat psykologi, FT Ville Ojanen, johdon coach Jarmo Manner ja professori Minna Huotilainen.

Verkkovalmennukset sijaitsevat fyysisesti Academy of Brainin verkkovalmennuslustalla. Asiakkaalle on rakennettu palveluun neljä opintopolkua - yksi jokaiselle kvartaalille.

Videovetoiset valmennukset:

- Asiantuntemus tieteessä
- Hyvät, napakat käsikirjoitukset
- Luonnollinen, käytännöllinen ja uskottava esiintyminen
- Korkealaatuinen animaatio tehostaa oppimista



Käytännön mindfulnessia

Tervetuloa omaan mieleesi!

- ✓ Miksi mindfulness?
- ✓ Uskalla

Tunne aivosi, tunne itsesi

- ✓ Aivojen käsimalli

Sinä et ole ajatuksesi

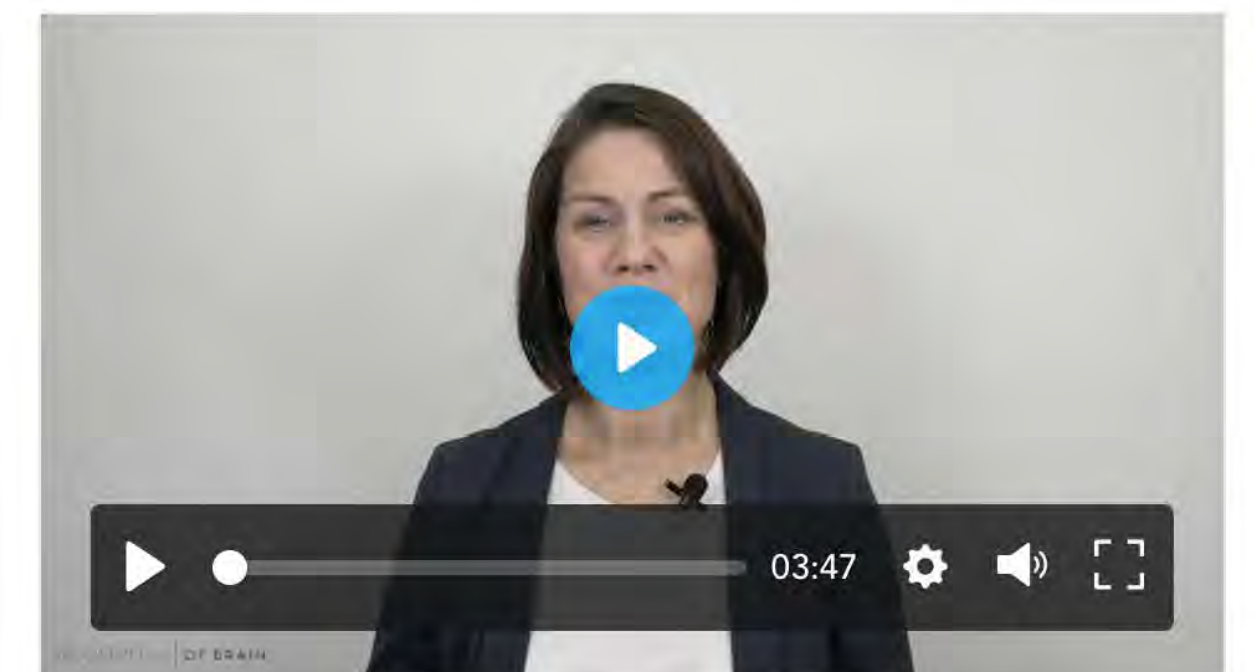
- ✓ Keskittyminen

Keskittyminen vaatii keskittymistä

- ✓ Hengitys

Tervetuloa omaan mieleesi!

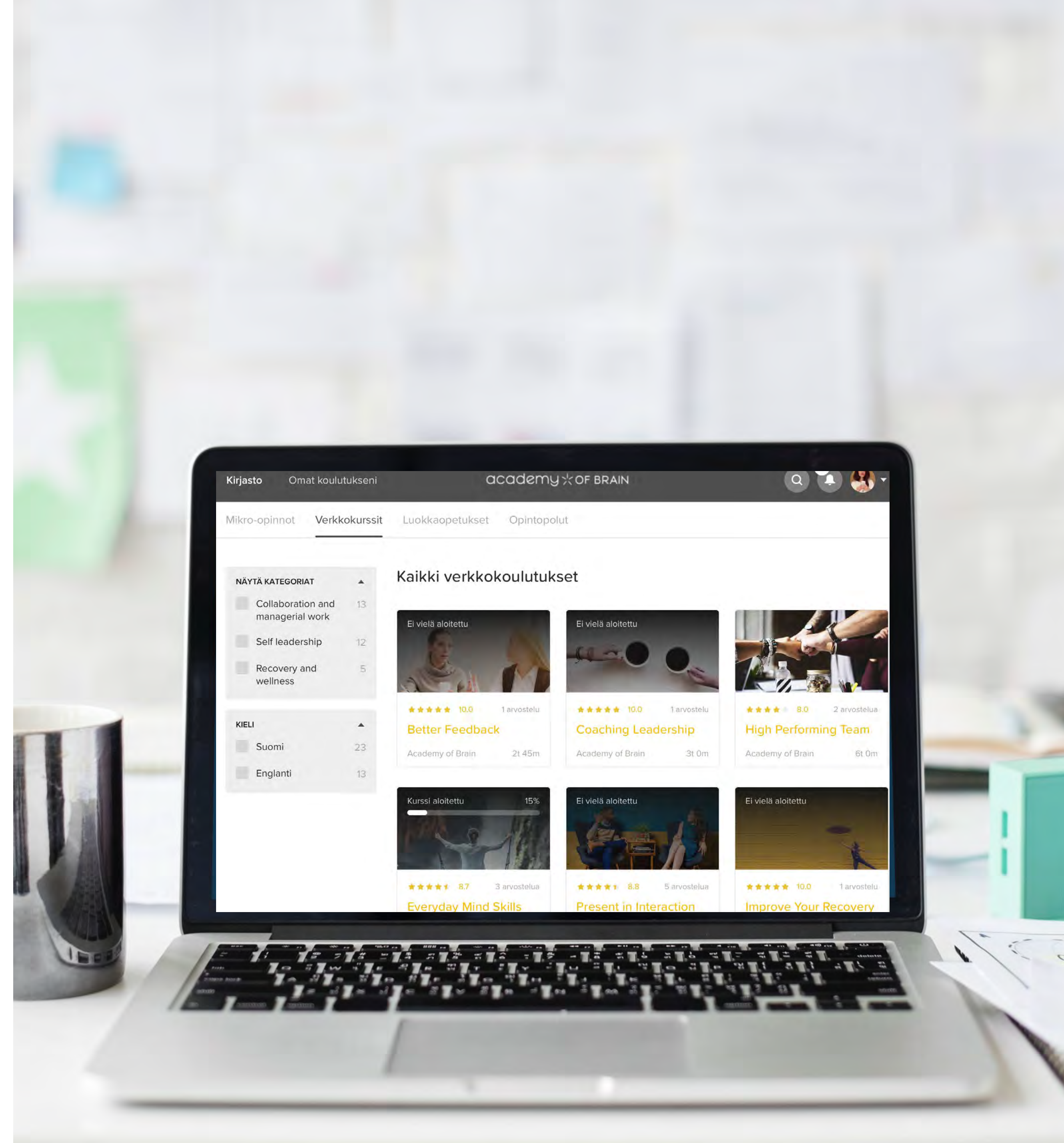
Tällä lyhyellä kurssilla opit mindfulnessin perusteet ja pääset harjoittelussa hyvään vauhtiin. Jos teet harjoituksia muutaman viikon ajan joka päivä, tulet huomaamaan niiden positiivisen vaikutuksen konkreettisesti esimerkiksi parantuneena yöunenä, pidempänä pinnana, parempana keskittymiskykynä – tai ihan yksinkertaisesti kohentuneena mielialana!



HELPPOA & JOUSTAVAA!

.....

- Yksilönä tai yhdessä
- Missä ja milloin vain
- Monipuolista oppimista;
verkkovalmennuksia, podcasteja,
webinaareja, quick fixejä



1. kvartaali: Uusi minä!

.....

Ensimmäinen opintopolku keskittyy yksilön näkökulmaan, jotta jokainen oppii heti aluksi, miten oma pää toimii ja miten nämä asiat vaikuttavat omaan tekemiseen - ja miten minä voin kehittää omaa ajatteluani.

Opintopolun sisältö:

- Itsekehityskeskustelu
- Merkityksellinen työ
- Mindset - Kasvun asenne
- Kehitä positiivisuutta
- Pois uhrin roolissa
- Arjen mielenhallinta





2. kvartaali: Yhdessä olemme vahvoja!

.....

Toisella kvartaalilla siirrymme yksilöstä tiimitasoon ja yhteispeliin. Opintopolun myötä osallistujat oppivat ymmärtämään myös itseään ryhmän jäsenenä: miten persoona vaikuttaa ja miten itseä voi johtaa sosiaalisissa tilanteissa.

Opintopolun sisältö:

- Näe ihminen & näytä ihminen
- Persoonallisuus työelämässä
- Psykologinen turvallisuus
- Läsnäoleva vuorovaikutus
- Tunteet pelissä
- Huipputiimi
- Ihmiskuva

3. kvartaali: Stressi haltuun!

.....

Tässä opintopolussa keskitytään jälleen yksilön näkökulmaan tärkeällä teemalla: Miten stressi selätetään ja miten jokainen voi oppia loistamaan paineessa ja muutostilanteissa.

Opintopolun sisältö:

- Muutos haltuun - Kehitä paineensietokykyä
- Ajankäytön hallinta
- Löydä motivaatio rutiinitehtäviin
- Keskittymiskyvyn ABC





4. kvartaali: Voi hyvin!

.....

Viimeisessä opintopolussa keskellä pimentä syksyä keskitymme puhtaasti hyvinvointiin ja jaksamiseen - hyvään uneen, palautumiseen, mindfulnessiin.

Opintopolun sisältö:

- Paranna palautumistaitoja
- Aikuisen unikoulu
- Merkityksellistäminen
- Käytännön mindfulnessia
- Psykologiset vahvuudet