



BRAINEE*

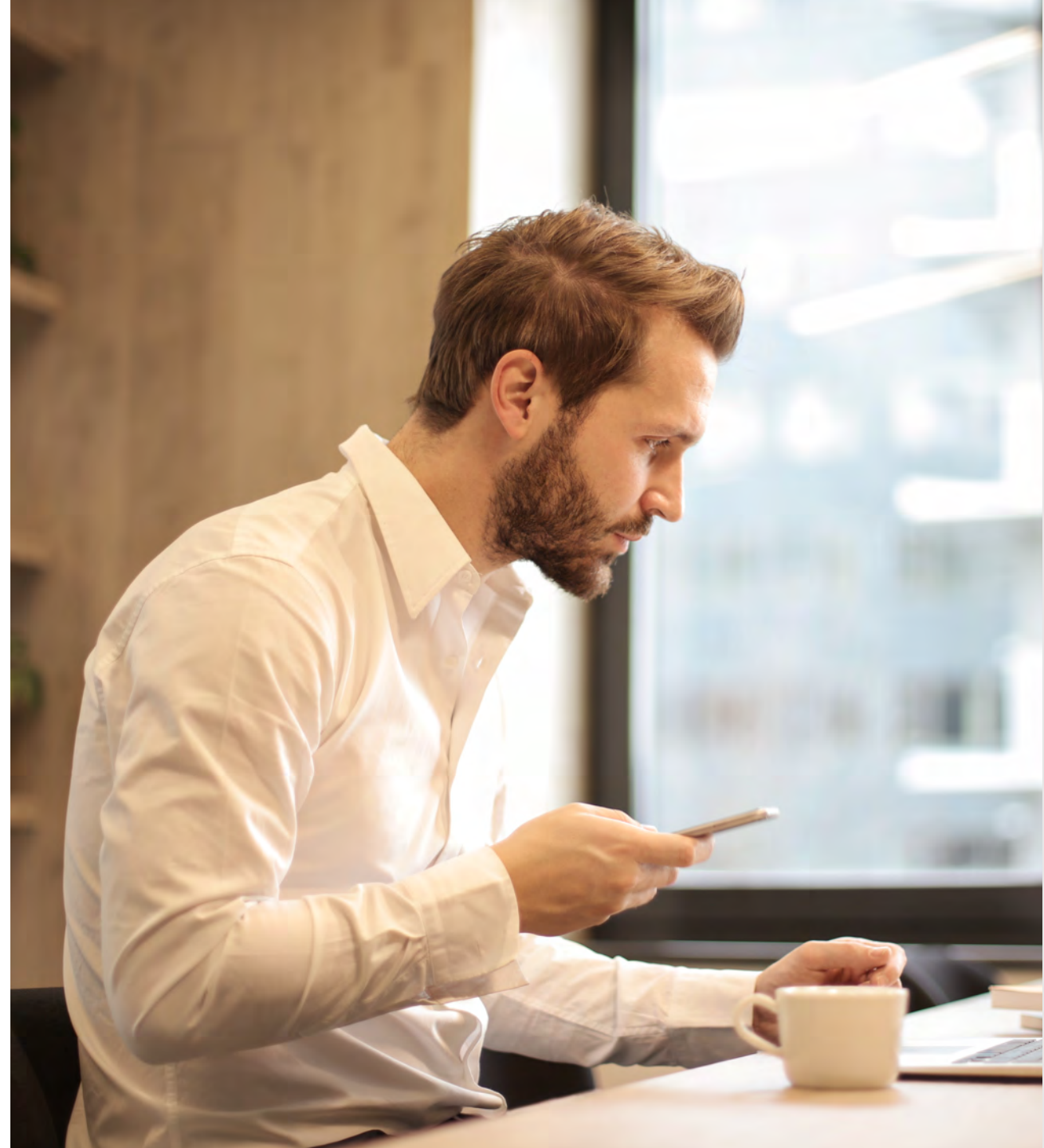
produced by academy ✧ OF BRAIN

AOB BRAINEE*

-nuorille lahjakkuuksille.

BRAINEE-ohjelma on asiantuntijoidemme rakentama ohjelma vastavalmistuneille. Ohjelma tukee nuoren työntekijän jaksamista ja itseohjautuvuutta sekä opettaa tärkeimmät työyhteisötaidot. Ohjelma toteutetaan verkossa joustavasti oman työn ohessa.

- **Mitä:** Verkkovalmennusohjelma, jossa opetetaan tärkeimmät itsensä johtamisen ja työyhteisössä toimimisen taidot.
- **Kenelle:** Vastavalmistuneille, ensimmäinen työvuosi.
- **Miksi:** Kova into ja onnistumisen halu - haasteena kokemuksen puute. Miten kiihdytetään oppimista?





Paranna palautumistaitoja

Aivojen palautumistaitojen perustan muodostavat: uni, ravinto ja liikunta. Näiden perustaitojen lisäksi palautumiseen vaikuttaa myös mentaalinen energia. Mistä saat energiaa ja saatko sitä tarpeeksi?



Aikuisen unikoulu

Valmennus kestää viisi viikkoa, ja siinä etsitään henkilökohtaisia parhaita tapoja unen määrän ja laadun parantamiseen.



Muutos haltuun - kehitä paineensietokykyä

Kyky toimia jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä on opittu taito. Tässä valmennuksessa pääset tutkimaan ja kehittämään omaa paineensietokykyäsi!



Mindset - kasvun asenne

Hyvät päätökset ja oivaltavat uudet näkökulmat lähtevät kaikki kyvystämme ajatella asioista uudella tavalla.



Työn merkityksellisyys

Mistä muodostuu merkityksellisyyden kokemus työssäsi ja miten voisit sitä lisätä?



Läsnäoleva vuorovaikutus

Läsnäolevassa vuorovaikutuksessa pyritään tietoisesti rakentamaan, hyvään vuorovaikutukseen. Tämä vaatii treenausta!



Keskittymiskyvyn ABC

Keskittymiskykyysi syntyy ajankäytön hallinnasta, motivaatiosta ja voimavaroista. Saat toimivia työkaluja keskittymiskyvyn parantamiseen.



Persoonallisuus työelämässä

Persoonallisuuden ymmärtäminen auttaa sinua toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Opit tällä kurssilla paljon myös itsestäsi!

Jaksaminen ennen kaikkea

Vastavalmistuneella on valtava halu näyttää osaamisensa ja lunastaa paikkansa työyhteisössä. Tässä piilee loppuun palamisen vaara. Nuorta työntekijää on tärkeää tukea ottamaan kokonaisvaltaisesti vastuuta omasta työstään ja arjestaan. Tämä edellyttää itsensä johtamisen taitoja – alkaen itsestään huolehtimisesta ja jaksamisesta.

-Itseohjautuvuus ja omatoimisuus alkavat aina kärsiä, kun yksilön jaksaminen ja sitä kautta motivaatio heikentyvät. Väsyneenä laatu heikkenee, Academy of Brainin valmentaja, psykologi Ville Ojanen pohtii.

Palautumiskyky tuo varmasti mieleesi sellaisia asioita kuin uni, liikunta ja ravinto. Nämä ovat välttämättömiä aivojenkäytön perustaitoja – eivätkä aivan helppoja. Etenkin nukkuminen on monelle suuri haaste. Uni, liikunta ja ravinto ovat osa laajempaa kokonaisuutta; kykyä tunnistaa ja ohjata mentaalisen energian suuntaa ja liikkeitä.



Stressi haltuun !

Nykyihmistä vaativat sisäisen kokemusmaailman ristiriidat fyysisten uhkien sijaan. Stressi syntyy siitä, että aivot tunnistavat uhkatekijän ympäristössä. Ongelmat paineenalaisessa tilanteessa johtuvat siitä, että meidän aivot menevät lukkoon.

Kyky toimia äkillisissä, merkittävässä muutostilanteissa ja paineen alla on opittu kyky, jota voidaan tuloksekkaasti kehittää! Nuorilla talenteilla ei ole vielä urakehityksen myötä resilienssi päässyt kehittymään - he hyötyvät systemaattisesta ja tavoitteellisesta kehittämisestä erityisen paljon.

Paineensietokykyä on tutkittu paljon. Nykyisin tiedetään, minkälaiset kyvyt ja ominaisuudet tekevät ihmisestä resilientin. Ominaisuuksia on seitsemän.

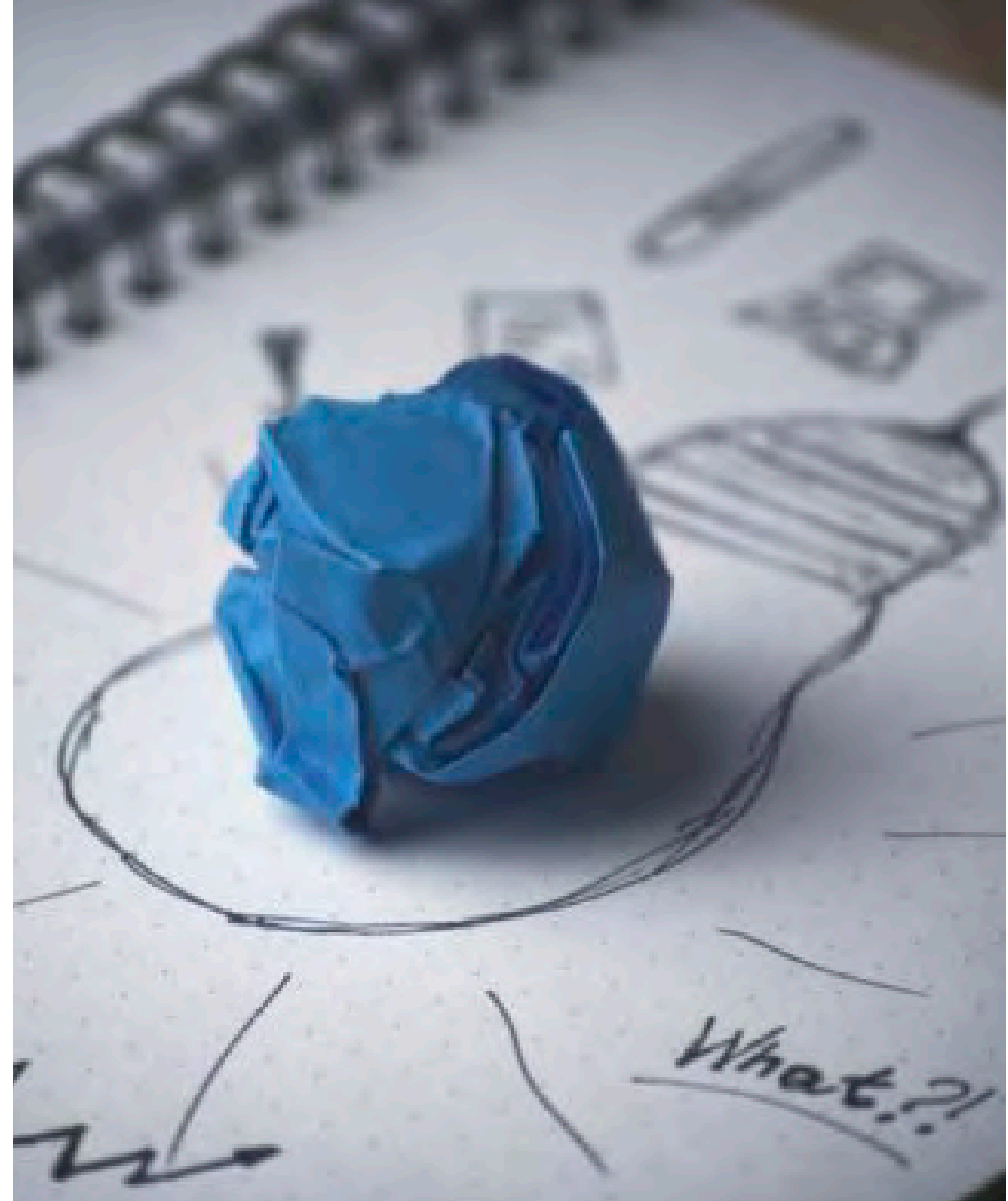


Aikaansaamisen aakkoset

Työelämän sirpaleisuus ja jatkuva muutos asettavat aivoille suuren haasteen, kun pitäisi keskittyä päämäärän tavoitteluun. Keskittymiskyky on jopa kaikista yleisin aivojen käytön haaste työelämässä.

Keskittymiskyky syntyy ajankäytön hallinnasta, motivaatiosta ja voimavaroista. Se on vahvasti riippuvainen myös muista ihmisistä ja yhteisöstä. Emme voi vain yksin hallita omaa ajankäyttöämme. Siihen vaikuttavat myös muiden aikataulut ja toimintatavat sekä organisaation kulttuuri. Motivaatioon ja voimavaroihin puolestaan vaikuttavat työn merkityksellisyys, yhteisön ilmapiiri sekä työn organisointi ja johtaminen.

Vastavalmistuneen työntekijän kannattaa tutustua omiin asenteisiin. Asenne on oman ajattelun pohjavire ja määrittää sen, mitä elämässä voi oppia. Menneet asenteet ovat vaikuttaneet siihen, mitä olemme nyt ja tulevat asenteet siihen, mitä meistä on vielä tulossa.



Työn merkitys on 20-30 vuotialla tärkein yksittäinen tekijä työssä!

Työn merkityksellisyys on tutkimusten mukaan milleniaaleille tärkein yksittäinen tekijä omassa työssä. Ihan jokaisessa työssä on merkityksellisyyttä tuottavia asioita. Voimme tukea vastavalmistunutta tunnistamaan näitä asioita ja sitä kautta lisäämään hänen kokemusta oman työn merkityksellisyydestä.

Merkitykselliseksi koettu työ johtaa parempaan työtyytyväisyyteen, työmotivaatioon ja työhyvinvoinnin lisääntymiseen. Organisaatiotasolla taas työtehokkuus ja työn laatu kasvavat, sairaspotilaat vähenevät ja työntekijät sitoutuvat organisaatioon.

Merkityksellisyyden kokemukseen vaikuttavat tietyt perusasiat, kuten palkka, joustot ja etuudet sekä kriittiset tekijät, kuten työturvallisuus. Siihen vaikuttavat huomattavasti myös persoonallisuus, arvot, erilaiset osaamiset ja niiden hyödyntäminen työelämässä.



Vuorovaikutustaidoilla vaikutetaan

Hyvät vuorovaikutustaidot nousevat työelämässä koko ajan tärkeämmiksi: tulee ymmärtää erilaisuutta ja osata tehdä yhteistyötä.

Academy of Brainin psykologi ja valmentaja Ville Ojanen näkee, että hyvän vuorovaikutuksen peruspilareita ovat tilannetietoisuus ja itsetuntemus.

- Vuorovaikutus lähtee aina itsestä. On olennaista olla perillä omasta tunnetilastaan ja tarkoituksestaan, ja ymmärtää mitä missäkin tilanteessa on tekemässä. Asian hoitamisen tai tiedon saamisen lisäksi kannattaa miettiä, syntyykö tilanteessa arvostuksen, luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksia.

Diversiteetin rakentava käsittely on tänä päivänä elintärkeää. Ensimmäinen askel on oppia jollakin tavoin jäsentämään itseään ja muita. Millainen minä olen ja millainen joku muu on? Miten tämän erilaisuus selittää vuorovaikutustamme? Miksi tuo ihminen vaikuttaa minuun juuri näin?



BRAINEE*

Näistä lähtökohdista asiantuntijamme ovat luoneet BRAINEE-ohjelman, jonka tavoite on tukea vastavalmistuneen jaksamista ja itseohjautuvuutta työyhteisössä.

Nuori oppii työn ohella tuikitärkeitä taitoja, kuten palautumistaidot, paineensietokyky, keskittymiskyky ja yhteistyötaidot.

Tuemme nuorta lahjakkuutta tiedostamaan asioita, jotka tuottavat hänelle merkityksellisyyttä työssä ja pohdimme myös omaa ajattelun pohjavirettä; mindsetia.

Vie aikaa: noin 14 h

Videoita: 56 (keskimääräinen kesto 5min)

Harjoituksia: 54



Academy of Brain

Academy of Brainin verkkovalmennukset perustuvat käyttäytymistieteelliseen tutkimukseen ja vuosikymmenten käytännön kokemukseen.

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

Mobiili palvelu mahdollistaa oppimisen missä ja milloin vain. Monipuolinen sisältö tarjoaa erilaisille oppijoille mahdollisuuden löytää juuri itselle sopivan tavan opiskella.

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

