

A person with brown hair tied in a ponytail, wearing a blue and white striped long-sleeved shirt, is seen from behind, swinging on a wooden plank suspended by black ropes. They are holding the ropes with both arms outstretched. The background is a vast, hazy canyon with steep, rocky walls and some greenery on the right side. The word "FORWARD" is overlaid in large white serif font, with a small white starburst icon to its right.

FORWARD

FORWARD*

- Tukea arjen ja etätyön muutokseen

Olemme uuden edessä koronaviruksen aiheuttaman muuttuneen arjen myötä. Academy of Brainin asiantuntijat ovat rakentaneet verkkovalmennuskokonaisuuden, jota tarjotaan henkisen jaksamisen ja etätöissä onnistumisen tueksi.

Ohjelma tukee yrityksen tärkeimmän pääoman, ihmisten, hyvinvointia ja jaksamista; palautumista, arjen mielenhallintaa ja muutoskyvykkyyttä. Osallistujat pääsevät kehittämään myös etäjohtamista ja tapoja, joilla voi parantaa digitaalista vuorovaikutusta ja virtuaalista tiimityötä.





Arjen mielenhallinta

Tämä kurssi auttaa sinua tunnistamaan sekä hyväksymään tunteesi ja tarpeesi. Harjoittelemalla, opit hallitsemaan, ilmaisemaan ja ottamaan vastuuta omista tunteistasi.



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.



Näytä ihminen

Työelämässäkkin on tärkeää, että voimme olla omia itsejämme; uskalletaan kertoa epävarmuudesta, osaamattomuudesta, tunteista ja siitä, miten hahmotamme maailmaa. Siitä syntyy luottamus.



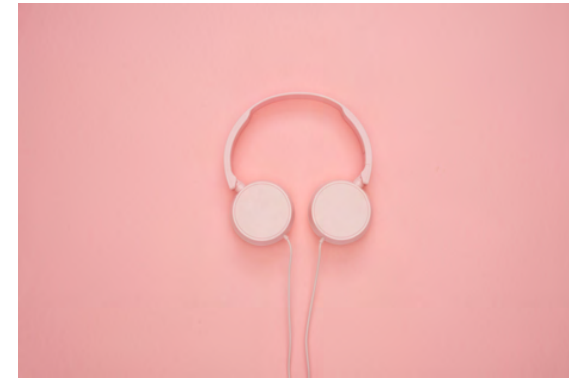
Käytännön mindfulnessia

Tällä lyhyellä kurssilla opit mindfulnessin perusteet ja pääset harjoittelussa hyvään vauhtiin. Huomaat vaikutukset keskittymiskyvyssäsi ja mielialassasi jo muutamassa viikossa!



Muutos haltuun - kehitä paineensietokykyä

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



Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit - Kehitä luottamusta verkossa

Valmennuksessa keskitymme kommunikaatiostrategian luomiseen, vuorovaikutusetiketteihin, sekä luottamuksen rakentamiseen verkossa.



Onnistu etätöön johtamisessa

Valmennuksessa kehitetään etäjohtamista joustavien rakenteiden kautta ja opitaan rakentamaan luottamista, arvostusta ja turvallisuutta myös hajautetussa työssä.

Huolehdi ensin jaksamisesta!

Kun kannat kokonaisvaltaisesti vastuuta omasta työstäsi ja uudenlaisesta arjestasi, se edellyttää paljon itsensä johtamisen taitoja – alkaen itsestäsi huolehtimisesta ja jaksamisesta.

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 !

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 ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan opittu kyky, jota voi kehittää!

Paineensietokykyä on tutkittu paljon. Nykyisin tiedetään, minkälaiset kyvyt ja ominaisuudet tekevät ihmisestä resilientin. Ominaisuuksia on seitsemän. Pääset tekemeään paineensietokyvystäsi itsearvion ja sen pohjalta kehittämissuunnitelman. Huomaat kehittämisen vaikutukset jo pian. Opit loistamaan muutoksessa.



Digitaalinen vuorovaikutus vaatii erityishuomiota

Kun etätyö on yleinen suositus, työpaikoilla käytetään yhä enemmän digitaalisia työvälineitä. Sen kautta transaktiopohjainen eli itse tekemiseen liittyvä vuorovaikutus tehostuu, mutta vuorovaikutuksen muut osa-alueet unohtuvat helposti.

- Tässä piilee sudenkuoppa, koska me emme vuorovaikuta vain asioiden hoitamista varten, vaan tavoitteena on myös luoda yhteistyöilmapiiriä ja vuorovaikutussuhteita. Tästä puolesta huolehtiminen on mahdollista myös digitaalisissa välineissä, mutta se vaatii erityishuomiota.

Virtuaalisten tiimien menestys riippuu suurilta osin siitä miten sen jäsenet kommunikoivat ja siitä, luottavatko jäsenet toisiinsa. Kaikki lähtee luottamuksen rakentamisesta!



FORWARD*

Näistä lähtökohdista Academy of Brainin asiantuntijat ovat luoneet opintopolun, jonka tavoite on tukea hyvinvointia ja onnistumista työssä tässä merkittävässä muutostilanteessa.

FORWARD pitää huolen henkisestä kestävyydestä häiriötilanteessa.

Mieli sopeutuu muutoksiin, kun huolehdimme jaksamisesta ja olemme tietoisia kokemuksestamme; tunteista ja ajatuksista, joita epävarma tilanne meissä tuottaa. Oma resilienssiä; kykyä sopeutua merkittäviin muutostilanteisiin, voi ja kannattaa kehittää.

Nyt etätöiden yleistyessä yhteistyö ja tiimityö muuttuvat - voimme kiinnittää erityistä huomiota vuorovaikutuksen laatuun digitaalisissa viestimissä ja oppia paljon uutta.

Vie aikaa: noin 12 h

Videoita: 55 (keskimääräinen kesto 5 min)

Harjoituksia: 48



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 mahdollisuuden löytää juuri Sinulle sopivan tavan opiskella.

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

