



NEWME*

produced by academy * OF BRAIN

AOB NEWME*

- löydä potentiaalisi.

NEWME on asiantuntijoidemme rakentama ohjelma tärkeimpien itsensä johtamisen taitojen kehittämiseen. Ohjelman voi toteuttaa verkossa joustavasti oman työn ohessa.

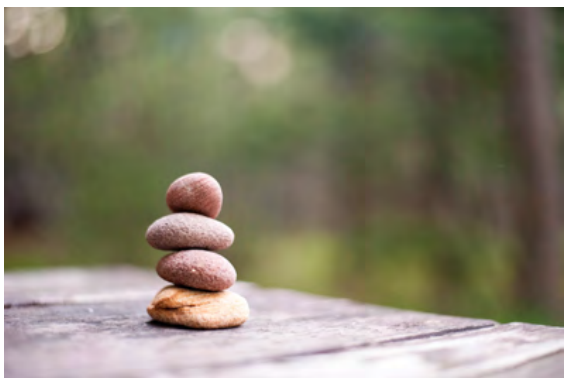
- **Mitä:** Verkkovalmennusohjelma tärkeimpien itsensä johtamisen taitojen kehittämiseen
- **Kenelle:** Jatkuvan muutoksen haasteissa toimiville
- **Miksi:** Hyvinvointi, psykologisen kuormituksen hallinta





Itsekehityskeskustelu ja työn merkityksellisyys

Itsensä kehittämisen ytimessä on itsereflektio - kyky pysähtyä ja esittää itselleen olennaisia kysymyksiä. Mistä muodostuu merkityksellisyyden kokemus työssäsi ja miten voisit sitä lisätä?



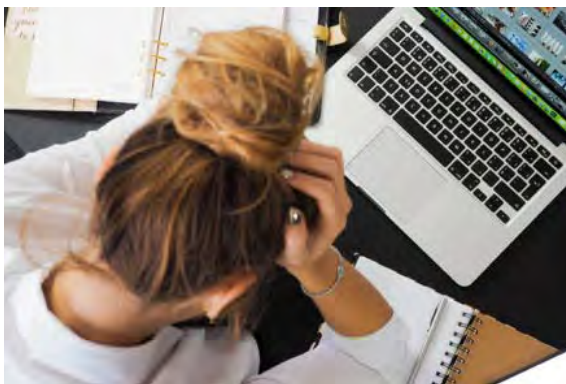
Käytännön mindfulnessia

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



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?



Muutos haltuun - kehitä paineensietokykyä

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



Aikuisen unikoulu

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



Mindset - kasvun asenne

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



Arjen mielenhallinta

Tunteilla ja tarpeilla on vahva vaikutus käyttäytymiseesi. Tällä kurssilla opit tunnistamaan ja hyväksymään tunteesi.



Keskittymiskyvyn ABC

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

Vastuu omasta kokemuksesta

Aivosi tuottavat elämäsi jokaisena hetkenä ainutlaatuisen kokemuksen itsestäsi ja ympäristöstäsi. Aivojen toiminta ilmenee kokemuksessa ja avain niiden muuttamiseen piilee kokemuksessa. Pääasiassa emme tiedä miksi toimimme kuten toimimme, koska emme ole tietoisia kuin osasta aivojen tuottamasta tiedosta. Aivot onnistuvat tehtävässään sitä paremmin mitä tietoisempia olemme kaikesta siitä tiedosta jota kokemuksessamme kunakin hetkenä on.

Nykyihmisen kokemusmaailma on täynnä informaatiota ja analyyttistä ajattelua, aivan eri tavalla kuin muinoin. Ulkomaailma vie meitä kuin pässiä narussa, ellei meillä ole riittäviä taitoja hillitä aivokuoren tempoilua. Läsnaolon taidot kehittävät kykyä ottaa omat kokemukset haltuun ja tunnistaa oman käyttäytymisen vaikuttimet; ajatukset, tunteet ja intuitio.

Aivot muuttuvat muodostamalla uusia kytkentöjä, eli oppimalla uusia taitoja ja korvaamalla vanhoja kytkentöjä uusilla, eli muuttamalla tapoja.



Huolehdi ensin jaksamisesta!

Kun kannat kokonaisvaltaisesti vastuuta omasta työstäsi ja 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 !

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 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 muutoksissa!



Saatko aikaan sinulle tärkeitä asioita?

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. Et voi vain yksin hallita ajankäyttöäsi. Siihen vaikuttavat myös muiden aikataulut ja toimintatavat sekä organisaation kulttuuri. Motivaatioosi ja voimavaroihisi puolestaan vaikuttavat työn merkityksellisyys, yhteisön ilmapiiri sekä työn organisointi ja johtaminen.

Omiin asenteisiin kannattaa tutustua, koska ne vaikuttavat voimakkaasti elämääsi. Asenne on oman ajattelun pohjavire. Se määrittää, mitä voit elämässä oppia. Menneet asenteesi ovat vaikuttaneet siihen, mitä olet nyt ja tulevat asenteesi siihen mitä sinusta on vielä tulossa.



NEWME*

- löydä potentiaalisi.

Näistä lähtökohdista asiantuntijamme ovat luoneet Sinulle NEWME-ohjelman, jonka tavoite on syventää ymmärrystäsi itsensä johtamisen peruseräkkeistä; palautuminen, paineensieto, keskittymiskyky ja mindset.

Suosittelimme, että merkitset kalenteriisi joka viikolle "valmennusvartin", jonka vietät valmennusten parissa!

Vie aikaa: noin 13 h

Videoita: 57 (keskimääräinen kesto 5 min)

Harjoituksia: 59



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

