

[Valmennukset](#)

[Asiantuntijat](#)

[Blogi](#)



Academy of Brain

SISÄLTÖKATALOGI

[Ota yhteyttä](#)

academy ✧ OF BRAIN

Sisällysluettelo



Esihenkilötyö ja johtaminen



Inhimillinen tuottavuus



Vuorovaikutus



Yhteistyö



Kasvun Mindset

Valmennustyyppit



Quick-Tutorial™

Quick-Tutorial™

Videot on suunniteltu nopeaa ja tehokasta opiskelua varten.

Videot kestävät 2–10 minuuttia ja ovat erinomaista opiskeltavaa kahvitauoille, lenkille ja tiimipalavereihin.

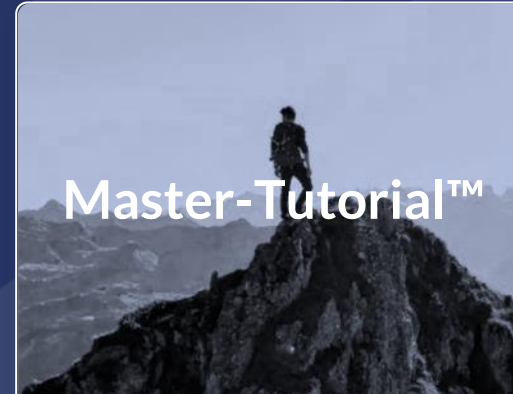


Smart-Tutorial™

Smart-Tutorial™

Valmennukset antavat hyvän yleiskuvan aiheesta ja tarjoavat myös käytännöllisiä työkaluja.

Ne ovat tiiviitä kokonaisuuksia ja koostuvat videoista, tekstimateriaaleista ja harjoituksista.



Master-Tutorial™

Master-Tutorial™

Valmennukset antavat kattavan tiedon aiheesta. Ne kestävät 2–5 tuntia ja koostuvat videoista, tekstimateriaaleista ja harjoituksista.

Valmennukset sisältävät paljon itsereflektiota ja fokus on opitun viemisessä käytäntöön. Tästä syntyy vaikuttavuutta.

Esihenkilötyö ja johtaminen

Psykologiset ihmistaidot ovat esihenkilötyön ja johtamisen ytimessä. Kehitä kykyäsi vaikuttaa!

- + Valmentava johtaminen (Master-Tutorial™)
- + Johda osaamista arjessa (Master-Tutorial™)
- + Parempaa palautetta (Master-Tutorial™)
- + Näin ratkaiset konfliktit (Master-Tutorial™)
- + Onnistu fasilitoinnissa (Master-Tutorial™)
- + Osaat jo! - Coaching-taitoja kaikille (Master-Tutorial™)
- + Onnistu etätyön johtamisessa (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön tulevaisuustaidot – Esihenkilön valmentava ote (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön tulevaisuustaidot – Esihenkilön työhyhteisötaidot (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön tulevaisuustaidot – Esihenkilön itsetuntemus (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön tulevaisuustaidot – Esihenkilön ongelmanratkaisutaidot (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön tulevaisuustaidot – Esihenkilön vinkit ilmapiirin kehittämiseen (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön tulevaisuustaidot – Esihenkilön työn merkitys ja jatkuva oppiminen (Smart-Tutorial™)
- + Esihenkilön Academy of Brain - kehitä tiimin osaamista (Smart-Tutorial™)



Esihenkilötyö ja johtaminen

Psykologiset ihmistaidot ovat esihenkilötyön ja johtamisen ytimessä. Kehitä kykyäsi vaikuttaa!

- ✦ Fasilitoi etänä (Smart-Tutorial™)
- ✦ Laadukas vuorovaikutus hybridityössä (Quick-Tutorial™)
- ✦ Viisi tapaa vaikuttaa Coachingilla (Quick-Tutorial™)
- ✦ Ketterät työtavat hajautetun työn johtamisessa (Quick-Tutorial™)
- ✦ Valmentavan johtamisen perusajatukset (Quick-Tutorial™)
- ✦ Konfliktien ratkaisun viisi pikavoittoa (Quick-Tutorial™)
- ✦ Hankalien keskusteluiden ensiapulaukku (Quick-Tutorial™)





Esihenkilötyö ja johtaminen

Valmentava johtaminen



Kuvaus

Valmentava johtamistyyli on yksi johtamistapa muiden joukossa. Valmentava johtaja suuntaa energiaansa ihmisiin saadakseen yksilöiden ja ryhmän potentiaali hyötykäyttöön

Valmentava johtaminen on tärkeää, sillä tutkimusten mukaan tehokkuus ja tuottavuus lisääntyvät, ihmiset energisoutuivatja sitoutuvat, saamme jokaisen aivot käyttöön ja esihenkilö pääsee helpommalla!

“Loistava, paljon ajatuksia herättävä koulutuskokonaisuus, josta sai monia helposti arkeen sovellettavia oppeja. Suosittelen lämpimästi!”

“Napakka, hyvin jäsennetty kokonaisuus. Antaa konkreettisia työkaluja arjen esimiestyöhön.”

4h
KESTO



21
HARJOITTEET

11
VIDEOT



“Hyviä näkökulmia johtamiseen. Harjoitukset mahdollistavat oman johtamiskäsitysten ja -tapojen reflektoinnin, jos siihen on vain valmis.”

Esihenkilötyö ja johtaminen

Parempaa palautetta



Kuvaus

Palautteen tavoite on oppiminen. Palautteen sijaan pitäisi oikeastaan puhua oppimiskeskusteluista. Palautteessa ei ole kyse siitä että yksi ohjaa ja neuvoo toista, vaan siitä että yhdessä tutkitaan sitä mitä on tehty ja miten se voitaisiin viedä vielä paremmin. Palaute on keskeinen osa yksilöiden organisaatioiden kehittymistä.

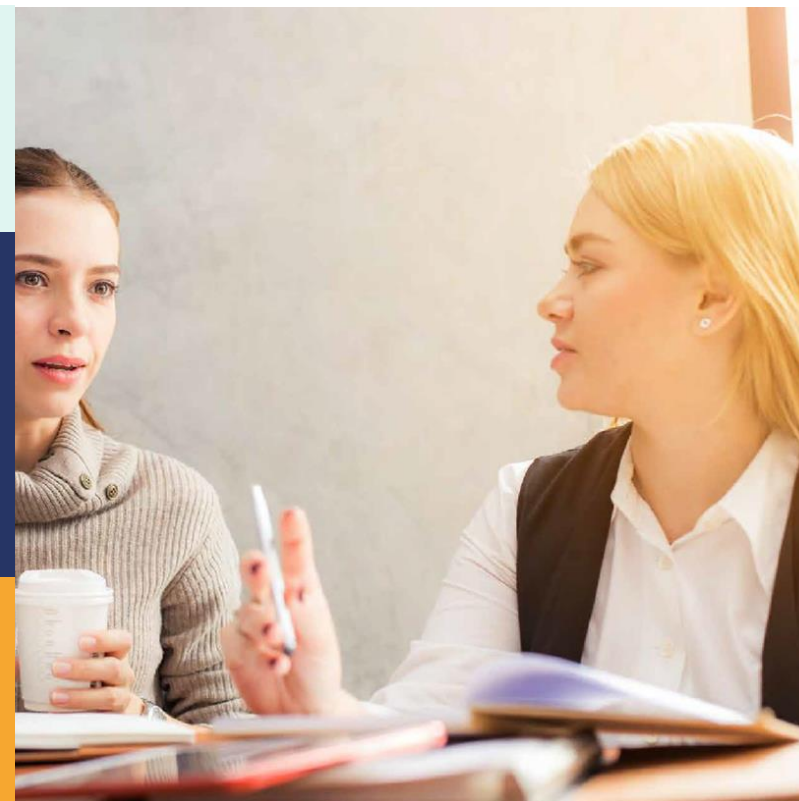
Valmennuksessa opit paljon uutta palautteen antamisesta ja kehityt palautteenantajana.

3h
KESTO



19
HARJOITTEET

16
VIDEOT



“Erinomainen koulutus, joka sai myös ajattelemaan sekä kyseenalaistamaan omia tapoja palautteen antajana ja saajana.”



Esihenkilötyö ja johtaminen

Näin ratkaiset konfliktit



Kuvaus

Konfliktit näkyvät organisaatioissa usein täysin käsittämättömässä muodossa. Ne vievät turhaan valtavastiaikaa, rahaa ja energiaa.

Valmennus on rakennettu Harvardin yliopiston tutkimusten pohjalta lähtien kysymyksestä, miten konflikteja voidaan tehokkaasti ratkaista.

Valmennuksen jälkeen sinulla on työkalut muuttaa konfliktit oppivaksi pohdinnaksi. Valmennus tarjoaa konfliktien selvittämiseen kolme uutta keskustelutapaa.

"Hyvä ja selkeä esitystapa. Johdonmukainen eteneminen. Paljon hyötyä tulevaisuudessa ja auttoi ymmärtämään miten itse on toiminut aiemmin. Toivottavasti pystyn muuttamaan omaa käyttäytymistä tulevaisuudessa."

3h
KESTO



16
HARJOITTEET

16
VIDEOT

"Erittäin kattava kokonaisuus. Koin valtavan hyödylliseksi sekä esihenkilöille että muunlaisissa rooleissa työskenteleville."



Esihenkilötyö ja johtaminen

Johda osaamista arjessa



Kuvaus

Osaamisen johtaminen on keskeinen esihenkilötaito, joka vaikuttaa yksilön, tiimin ja koko organisaation menestykseen, kilpailukykyyn, tehokkuuteen ja kykyyn sopeutua muuttuviin olosuhteisiin. Johtajan tehtävänä on varmistaa, että organisaatiolla on oikea osaaminen oikeissa paikoissa ja että tätä osaamista kehitetään jatkuvasti vastaamaan muuttuvia tarpeita.

Muuttuvassa maailmassa kaikki työyhteisöt tarvitsevat jatkuvaa oppimista ja tutkimuksista tiedämme, että uuden oppiminen lisää ihmisen hyvinvointia. Uuden oppiminen ei aina tarkoita vain johonkin uuteen koulutukseen osallistumista.

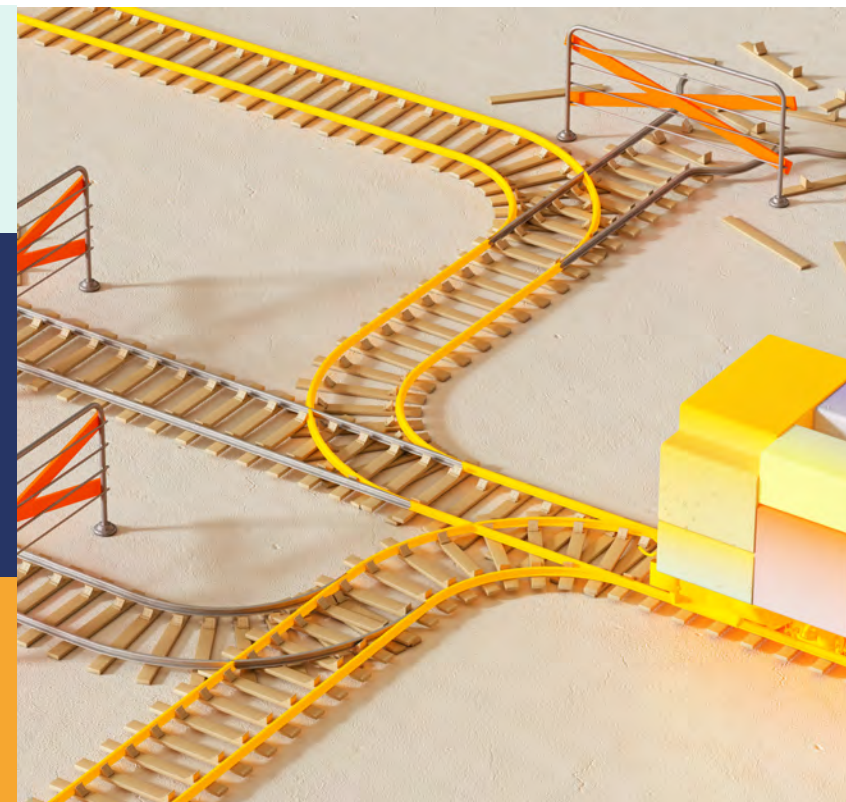
Tällä kurssilla opit johtamaan osaamista ja oppimista. Ymmärrät mikä on sinun roolisi osaamisen johtajana ja miten vastuut jakautuvat ympäri organisaatiota. Saat hyviä vinkkejä osaamisen johtamiseen niin yksilötasolla, tiimitasolla, kuin koko organisaation kattavalla tasolla.

2h
KESTO



15
HARJOITTEET

16
VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Onnistu fasilitoinnissa



Kuvaus

Fasilitointi on yhteisen ymmärryksen etsimistä. Joku voisi väittää, että fasilitointi on helppoa: esität kysymyksiä ja pysyt neutraalina käsiteltävän aiheen suhteen. Monelle meistä tämä voi kuitenkin aiheuttaa haasteita. Fasilitoinnin tavoitteena on löytää yhteinen ymmärrys yhdessä tekemiselle, ohjata toimintaa ja ajattelua, sekä helpottaa vuorovaikutusta.

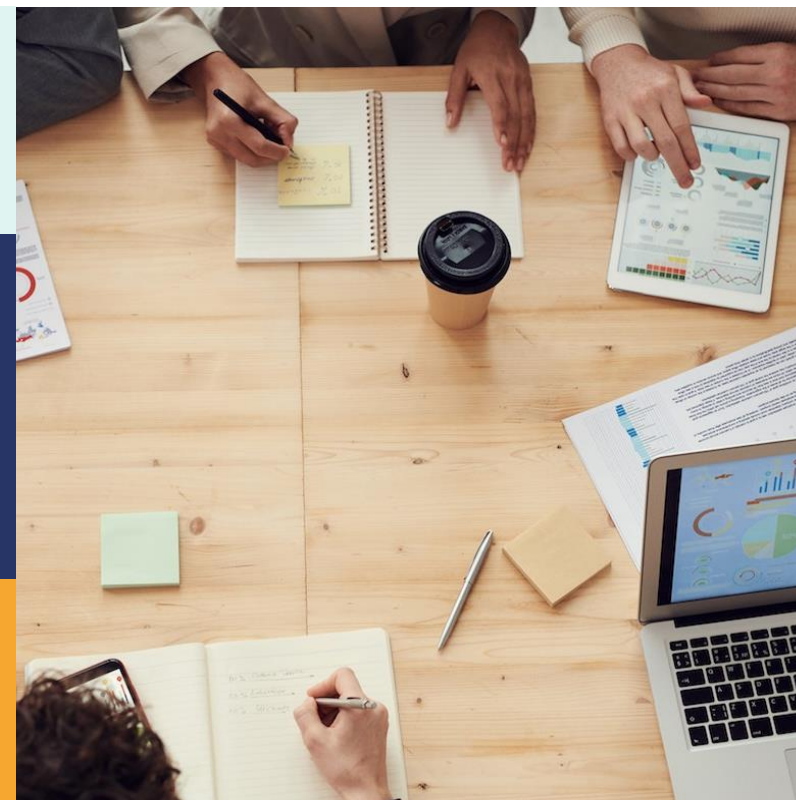
Tässä kokoneiden fasilitoinnin ammattilaisten suunnittelemassa valmennuksessa pääset oppimaan parhaita vinkkejä ja älynväläyksiä, joita he ovat keränneet matkan varrella. Lisäksi opit tehokkaita työkaluja ja tekniikoita, joita voit hyödyntää fasilitoinnissa ja työpajoihin osallistuessa. Uutta opittavaa riittää varmasti koko eliniäksi!

4h 30 min
KESTO



19
HARJOITTEET

20
VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Osaat jo! - Coaching-taitoja kaikille

+ Kuvaus

Coachaaminen on yhä tärkeämpi taito, josta on monenlaista käytännön hyötyä. Tutkimukset esimerkiksi osoittavat, että ihminen ymmärtää mitä ajattelee paremmin vasta sitten, kun hän sanoittaa ajatuksiaan ääneen jollekin toiselle. Coachaamisen tavoitteena on kehittää toisen ajattelua, kuitenkin tarjoamatta valmiitajatusmalleja.

Tämä valmennus sukeltaa syvälle coachaamiseen ja sen hyödyntämiseen käytännössä. Huomaat pian, että osaatjo coachata, mutta harjoittelemalla pääset syventämään osaamistasi ja kehittymään coachina!

3h 30 min
KESTO



11
HARJOITTEET

26
VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Onnistu etätyön johtamisessa



Kuvaus

Toimivan etätyön etu verrattuna perinteiseen työhön on mahdollisuus saada enemmän ja parempaa aikaa vähemmässä ajassa. Hyvin johdettu etätyö lisää myöstyöntekijöiden tyytyväisyyttä. Etätiimin menestys riippuu kuitenkin suurilta osin siitä, miten sitä johdetaan.

Tämä kurssi käy läpi toimivan etäjohtamisen perusteet.

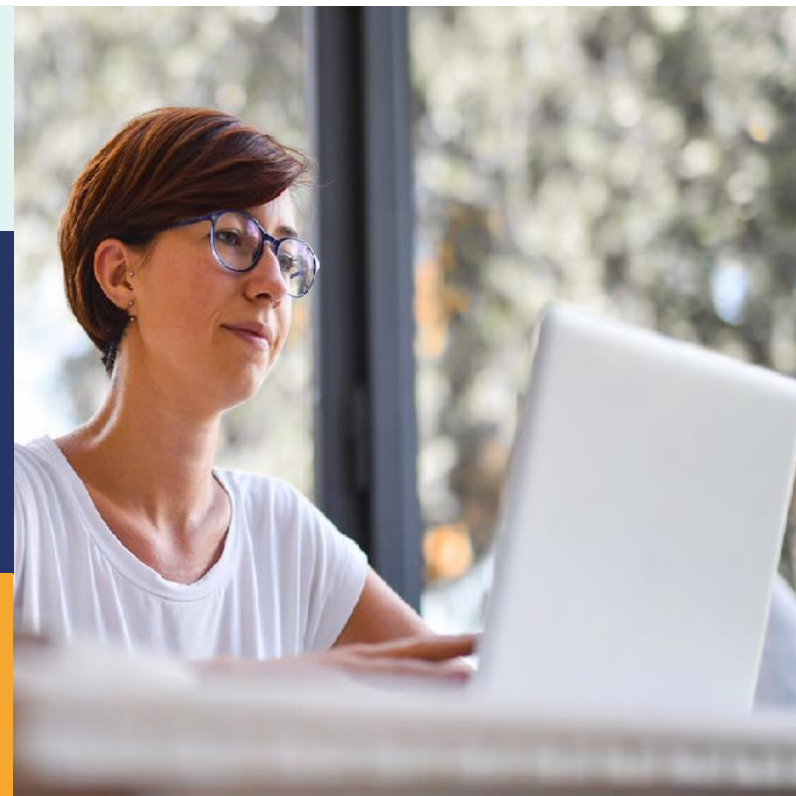
- Ymmärrä toimivan etäjohtamisen vaatimukset ja edellytykset
- Opi keinoja tehostaa tiimisi toimintaa etänä
- Kehity etäjohtajana

2h
KESTO



8
HARJOITTEET

8
VIDEOT



"Kurssi oli erittäin ytimekäs ja relevantti. Suosittelen! Näitä asioita ei välttämättä tule ajatelleeksi. Hienoa, että asiaa on nyt vallankin covid-19 pandemian aikana mahdollista opiskella."

Esihenkilötyö ja johtaminen

Fasilitoi etänä



Kuvaus

Siirtyminen lähitapaamisista etätapaamisiin on tuonut mukanaan uusia mahdollisuuksia, mutta myös omia vaikeuksiaan. Yhtymäkohtia näiden välillä on paljon, mutta virtuaalisen tapaamisen johtamisessa on kuitenkin omat haasteensa. Mistä etäfasilitoinnissa on kyse? Mitkä ovat yleisimmät sudenkuopat ja miten niihin tulisi suhtautua?

Poimi tästä valmennuksesta virtuaalisen fasilitoinnin parhaat käytännöt ja onnistut entistä paremmin etätapaamisten johtamisessa.

2h
KESTO



10
HARJOITTEET

11
VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön valmentava ote



Kuvaus

Valmentava johtaminen on kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka ohjaa kaikkea johtamista. Valmentavan johtajan tai esihenkilön tavoitteena on toimia onnistumisen avustajana poistaen esteitä työntekijöiden tieltä. Tämä tapahtuu antamalla työntekijöille enemmän valtuuksia ja resursseja, tukemalla alaisia oivaltamaan ratkaisuja itse, sekä ohjaamalla asiantuntijoita ottamaan käyttöön koko potentiaalinsa.

Valmentavan johtamistavan tärkeimpiä hyötyjä ovat esimerkiksi organisaation reagointikyvyn paraneminen, henkilöstön motivaation kasvaminen sekä koko työyhteisön osaamisen hyödyntäminen.

45 min
KESTO

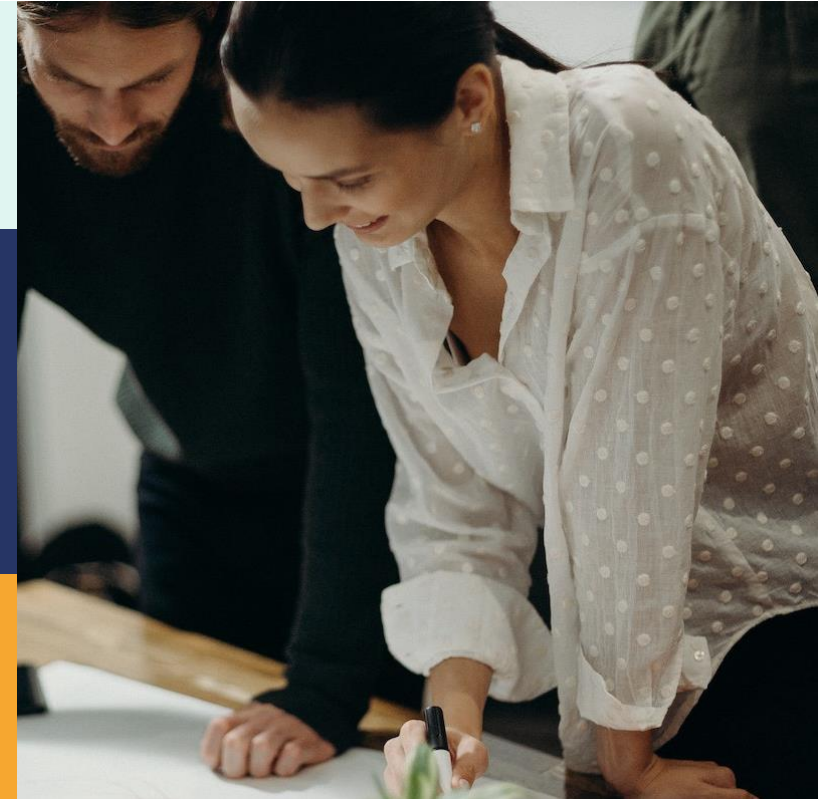


4

HARJOITTEET

4

VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön työyhteisötaidot



Kuvaus

Työyhteisötaitoja ovat esimerkiksi palautteen antaminen, konfliktien selvittäminen, vaikuttaminen, fasilitointi ja tiimitaidot.

Myönteisten työyhteisötaitojen avulla työntekijät viritetään moniulotteiseen ajatteluun ja yhteisöllisyyteen. Hyvät työyhteisötaidot näkyvät organisaatiossa niin, että ihmiset toimivat hyvin keskenään: he pohtivat, keskusteleivat ja tekevät mielellään työtä ryhmissä. Tämän seurauksena tuloksellisuus ja asiakaspalvelun laatu kasvavat. Esihenkilön hyvät työyhteisötaidot näkyvät myös onnistuneessa palautteen antamisessa: palaute osataan nähdä yhteisenä oppimiskeskusteluna valtarakenteiden rinnalla.

45 min
KESTO



5
HARJOITTEET

5
VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön itsetuntemus



Kuvaus

Johtajan ja esihenkilön itsetuntemukseen liittyvät esimerkiksi tietoisuustaidot, motivoituminen sekä stressinhallinta ja palautuminen.

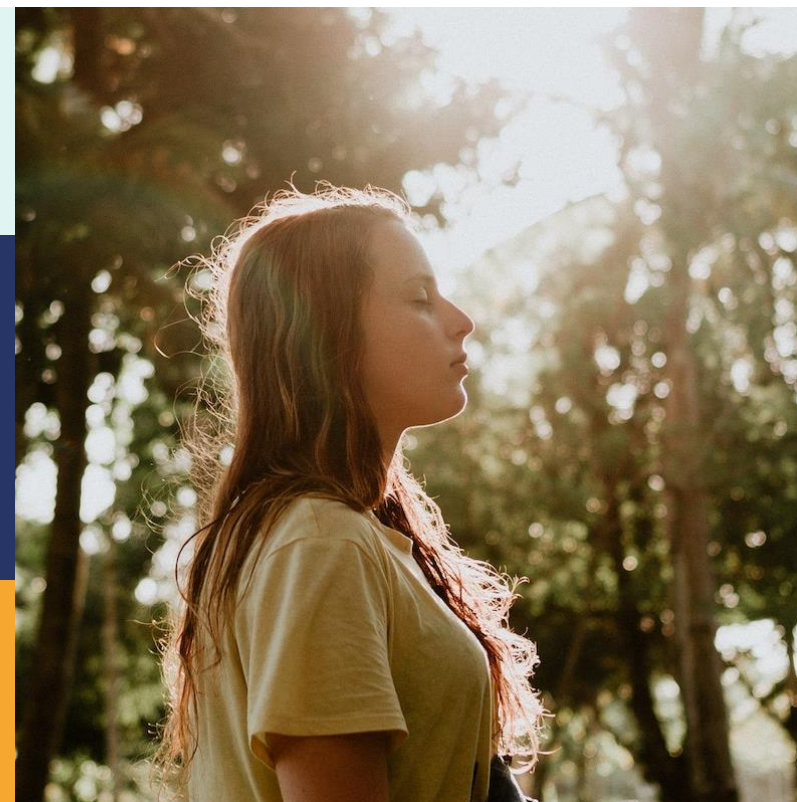
Hyvän itsetuntemuksen myötä esihenkilö pystyy vaikuttamaan omaan käyttäytymiseensä ja muuttamaan sitä joustavasti. Hän on tietoinen tilanteeseen liittyvistä tunteistaan ja käyttäytymisensä vaikutuksista muihin ihmisiin. Retrospektiivisen itsetuntemuksen avulla omaa toimintaa, motiiveja ja työtä voi reflektoida jälkikäteen syvemmin. Itsetuntemus mahdollistaa myös pitkän tähtäimen rakentavan fokuksen määrittämisen, jolloin tiimin voimavarat saadaan hyödynnettyä tehokkaasti.

45 min
KESTO



5
HARJOITTEET

5
VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön ongelmanratkaisutaidot



Kuvaus

Esihenkilötyössä on pitkälti kyse ihmisten organisoimisesta yhteiseen ongelmanratkaisuun.

Työelämän ongelmatilanteet ovat usein monimutkaisia dilemmoja ja ristiriitoja, joihin ei löydy yksiselitteistä ratkaisua. Esihenkilön on osattava tasapainottaa näkökulmien välisiä ristiriitoja, viljellä ympärilleen kokeilunhalua, sekä virittää itsensä ja tiimensä oikeanlaisiin mielentiloihin. Ratkaisevaa on myös kyky saada työntekijät pohtimaan ratkaistavaa asiaa hitaasti ja uteliaasti, pyrkien ylittämään aiemmat ratkaisut. Kun esihenkilön ongelmanratkaisutaidot ovat kunnossa, toiminnassa säilyy pitkän tähtäimen fokus, työn alla olevat asiat sujuvat, ja konfliktien määrä pienenee.

45 min
KESTO



4

HARJOITTEET

4

VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön vinkit ilmapiiriin kehittämiseen



Kuvaus

Ilmapiiriin vaikuttamisen taito koostuu tunnetaidoista, tunteiden johtamisesta, sekä arvostuksesta, luottamuksesta ja turvallisuudesta.

Tutkimusten mukaan ihmisten toimintakyky ja tuottavuus ovat voimakkaasti riippuvaisia ilmapiiritekijöistä. Hyvällä tasolla olevat esihenkilön tunnetaidot ja onnistunut tunteiden johtaminen näkyvät työyhteisön tunnelmassa kirkkaasti: ihmiset hymyilevät, stressi ei vaivaa ja asioita saadaan aikaan. Hyvässä ilmapiirissä sairastuvuus ja sairaspotilaat jopa puolittuvat. Kolme tärkeintä toimintakykyä ylläpitävää ilmapiiritekijää ovat työyhteisössä arvostus, luottamus ja turvallisuus. Ilmapiiriä rakennetaan myös tunteita kanavoimalla. On tärkeää, että esihenkilö tai johtaja osaavat tunnistaa tunteita ja ottaa niitä esille keskustellen.

45 min
KESTO



4

HARJOITTEET

4

VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön työn merkityksellisyys ja jatkuva oppiminen



Kuvaus

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

Mikä vaikutus johtamisella on merkityksen kokemukselle? Erityisesti muutoksen, erilaisten kriisitilanteiden ja kaikenlaisen epävakauden keskellä on tärkeää, että organisaatiossa pystytään pitämään yllä jatkuvuutta, yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta. Koherenssi ja jatkuvuus ovat ihmisessä sisäsyntyinen tarve. Ihminen haluaa säilyttää jonkinlaisen jatkuvan käsityksen omasta itsestään, omista rooleistaan, omasta työstään ja pyrkii elämässä jatkuvuuden luomiseen.

45 min
KESTO



4
HARJOITTEET

4
VIDEOT



Esihenkilötyö ja johtaminen

Esihenkilön Academy of Brain - kehitä tiimin osaamista



Kuvaus

Työelämä vaatii meiltä kaikilta yhä enemmän uudenlaisia taitoja. Kaikkia meitä askarruttaa kysymykset siitä miten jaksan vielä kymmeniä vuosia, miten teen asioita fiksummin ja tehokkaammin, miten kasvan ja kehityn, miten uudistun, miten saan aikaan ja teen tulosta? Millä taidoilla, millä keinoilla?

Academy of Brainin verkkovalmennukset vastaavat tähän tarpeeseen ja antavat konkreettisia, käytännönläheisiä keinoja näihin haasteisiin.

40 min
KESTO



3

HARJOITTEET

5

VIDEOT



"Tämä lyhyt yhteenveto sisältää useita konkreettisia hyviä ideoita, joilla videovalmennusta voi hyödyntää omassa tai tiimin toiminnan kehittämisessä."



Esihenkilötyö ja johtaminen

Laadukas vuorovaikutus hybridityössä



Kuvaus

Mitä tapahtuu kun vuorovaikutus tapahtuu erilaisten välineiden ja sovellusten kautta? Etänä työskennellessä on usein helpompaa keskittyä asiaan ja unohtaa ihmisten tunteet ja kokemukset. Jotta toiminta tehostuisi ja ilmapiiri pysyisi hyvänä, tulisi etänä vuorovaikuttaessa kiinnittääkin faktojen lisäksi erityistä huomiota tunteisiin ja tunnelmaan.

5 min 6 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Viisi tapaa vaikuttaa Coachingilla



Kuvaus

Toisen ajatteluun ja tunnemaailmaan vaikuttaminen voi tuntua vaikealta, epärehdiltä tai jopa manipuloinnilta. Tästä ei kuitenkaan ole coachingissa kyse. Sen sijaan, että tarjottaisiin valmiita ratkaisuja ja ajatusmalleja, coach auttaa coachattavaa vaikuttamaan omaan mieleensä.

8 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Ketterät työtavat hajautetun työn johtamisessa



Kuvaus

Ketteryys korostuu, kun siirrytään hajautettuun työhön. Ketterät työtavat ovat paitsi välttämättömyys, niitä pystytään myös hyödyntämään paremmin hajautetussa työssä. Mutta mitä ketteryys käytännössä tarkoittaa?

3 min 32
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Hankalien keskusteluiden ensiapulaukku



Kuvaus

Työelämä on täynnä hankalia tilanteita, keskusteluita ja konflikteja. Näitä ei kuitenkaan kannata pelätä – näkökulman voi muuttaa ongelmasta oppimiskokemukseen. On hyvä kuitenkin nähdä nämä tilanteet prosessina, valmistautua hankaliin tilanteisiin ja miettiä miten alkupisteestä päästään onnistuneesti lopputulokseen.

3 min 24 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Konfliktien ratkaisun viisi pikavoittoa



Kuvaus

Voimme olla hankalissa tilanteissa osapuolena, selvittelijänä tai sivustaseuraajana. Roolista riippumatta meillä kaikilla on käytössämme viisi pikavoittoa, joilla voimme edesauttaa tilanteen ratkeamista.

4 min 1 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Esihenkilötyö ja johtaminen

Valmentavan johtamisen perusajatuks



Kuvaus

Valmentava johtamistyyli on yksi johtamistapa muiden joukossa. Valmentava johtaja suuntaa energiaansa ihmisiin saadakseen yksilöiden ja ryhmän potentiaalin hyötykäyttöön. Sen on osoitettu lisäävän yksilöiden hyvinvointia ja organisaation tuottavuutta. Seuraavalla videolla opit valmentamisen perusajatuksista.

3 min 39 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Inhimillinen tuottavuus on taitoa saada aikaan merkitykselliset asiat tavalla, joka lisää hyvinvointia ja edistää yhteistä oppimista.

- + Muutos haltuun - Kehitä paineensietokykyäsi (Master-Tutorial™)
- + Painonhallinnan psykologia (Master-Tutorial™)
- + Paranna palautumistaitoja (Smart-Tutorial™)
- + Aikuisten unikoulu (Smart-Tutorial™)
- + Käytännön mindfulnessia (Smart -Tutorial™)
- + Ajankäytön hallinnan perusteet (Smart-Tutorial™)
- + Keskittymiskyvyn ABC (Smart-Tutorial™)
- + Hybridityö - Oman työn johtaminen (Smart-Tutorial™)
- + Opi fiksusti - Oppiminen osaksi kiireistä työelämää (Smart-Tutorial™)
- + Vuorotyöntekijän ensiapulaukku (Smart-Tutorial™)
- + Kehitä paineensietokykyäsi (Quick-Tutorial™)
- + Ajankäytön hallinta (Quick-Tutorial™)
- + Tavoitteet ja niiden asettaminen (Quick-Tutorial™)
- + Elämme keskeytysten maailmassa – Attention Deficit Trait (ADT) (Quick-Tutorial™)
- + Opi keskittymään paremmin (Quick-Tutorial™)



Inhimillinen tuottavuus

Inhimillinen tuottavuus on taitoa saada aikaan merkitykselliset asiat tavalla, joka lisää hyvinvointia ja edistää yhteistä oppimista.

- + Itsekehityskeskustelu (Quick-Tutorial™)
- + Verkko-oppimisen parhaat käytännöt (Quick-Tutorial™)
- + Löydä motivaatio rutiinitehtäviin (Quick-Tutorial™)
- + Keskeytysten hallinta (Quick-Tutorial™)
- + Kohtaaminen tekee hyvää mielelle (Quick-Tutorial™)
- + Lisää energiaa paremmilla palautumistaidoilla (Quick-Tutorial™)
- + Oman osaamisen johtaminen (Quick-Tutorial™)



Inhimillinen tuottavuus

Muutos haltuun – Kehitä paineensietokykyäsi



Kuvaus

Valmennuksessa osallistujat tutkivat ja kehittävät omaa paineensietokykyään. Kehittämisen hyödyt: toimintakyky ei laske paineen alla, vähemmän tuottamatonta ja enemmän tuottavaa toimintaa, nopeampi palautuminen ja vähemmän stressiä.

Hyvä paineensietokyky perustuu seitsemään osatekijään. Näihin osatekijöihin perehdymme tarkemmin tässä valmennuksessa. Löydät omat vahvuudet ja heikkoudet, joita lähteä kehittämään henkilökohtaisen suunnitelman avulla.

“Hyvä koulutus ja ajatuksia avaava. Uskon, että tästä on paljon apua elämään.”

“Kurssi oli ehdottomasti läpi käymisen arvoinen. Koulutus auttaa ainakin pohtimaan asioita ja antoi konkreettisia neuvoja toimintaan paineenalaisena.”

2h
KESTO



6
HARJOITTEET

10
VIDEOT



“Olin aika skeptinen ennen kurssin aloitusta, mutta tämä olikin tosi hyvä ja nämä opit auttavat minua paljon.”



Inhimillinen tuottavuus

Painonhallinnan psykologia



Kuvaus

Valmennus sopii sinulle, jos olet yrittänyt pudottaa painoa, olet kriittinen kehoasi kohtaan tai koet painonhallinnan stressaavaksi. Riippumatta siitä, onko sinulla tavoitteena pudottaa painoa vai ei, saat valmennuksesta psykologisia taitoja, joita voit hyödyntää koko elämässäsi. Valmennus antaa uutta näkökulmaa painonhallintaan, mutta myös muuhun elämään ja etenkin omaan mieleesi.

Ohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin sekä tutkittuun tietoon syömiskäyttäytymisestä ja painonhallinnasta.

4h
KESTO



20
HARJOITTEET

9
VIDEOT



""Tuli paljon hyviä ihan uusia tapoja ajatella tätä asiaa. Ei toisteltu kliseisesti vanhoja tuttuja fraaseja!"

Inhimillinen tuottavuus

Paranna palautumistaitoja



Kuvaus

Aivojen palautumistaitojen perustan muodostavat: uni, ravinto ja liikunta. Näiden perustaitojen lisäksi palautumiseen vaikuttaa myös mentaalinen energia, joka muodostaa kokonaisenergiasta yli puolet.

Palautumistaitovalmennuksessa käsitellään sitä mistä aivojen kokonaisenergia muodostuu ja miten siihen voi itse vaikuttaa.

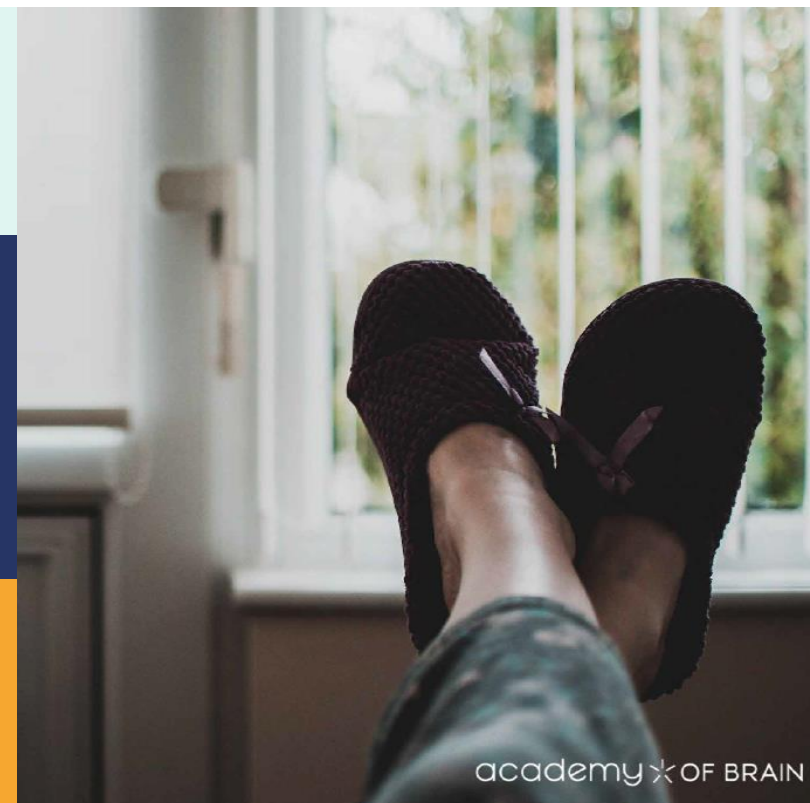
“Koulutus auttoi minua huomaamaan pieniä asioita, niitä, jotka ovat niin tuiki tavallisia ettei niihin kiinnitä huomiota. Sitä mitä osaan ja sitä mitä voin tehdä palautumisen hyväksi ja, ennen kaikkea, oman hyvän fiilikseni eteen.”

2h
KESTO



11
HARJOITTEET

8
VIDEOT



“Hyvä koulutus, sain paljon ajateltavaa omasta toiminnastani ja sen parantamisesta.”

Inhimillinen tuottavuus

Aikuisten unikoulu



Kuvaus

Monen meistä on vaikeaa saada tarpeeksi unta. Tästä aiheutuu ongelmia muilla elämän alueilla. Miten voisimme parantaa nukkumista vuosienkin kamppailun jälkeen?

Tämä valmennus keskittyy parantamaan nukahtamiskykyäsi ja parantamaan unenlaatuasi. Aikuisten unikoulussa opit tekemään muutamia yksinkertaisia, mutta tehokkaita muutoksia käytökseesi ja rutiineihisi.

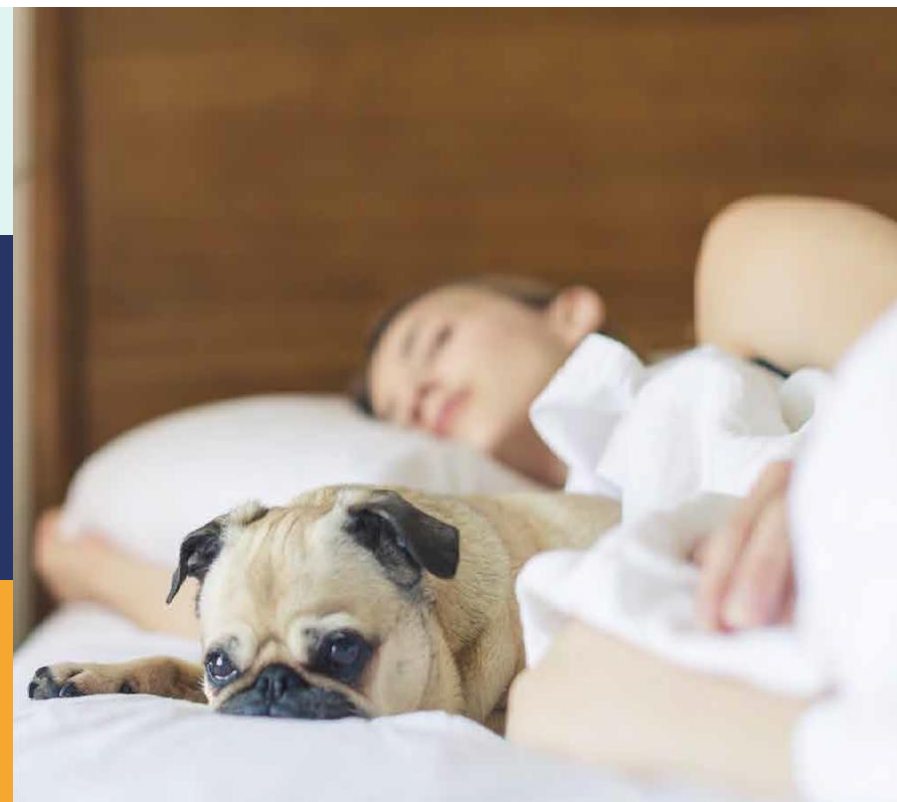
"Tässä koulutuksessa esitetyt metodit ovat oikeasti toimivia ja vaikka ei kärsisi univaikeuksistaakaan, on hyvä opetella tietyt rutiinit unen suhteen."

1h 30 min
KESTO



6
HARJOITTEET

7
VIDEOT



Inhimillinen tuottavuus

Käytännön mindfulnessia



Kuvaus

Mindfulness harjoittelulla on tutkitusti hyviä vaikutuksia työkykyyn!

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 yöunena, pidempänä pinnana, parempana keskittymiskykynä – tai ihan yksinkertaisesti kohentuneena mielialana!

"Juuri sopivan pituisia pätkiä ja kaikki tuntui natsaavan. Kuinka vaikeaa onkaan sallia itselleen asioita. Nyt alkaa oppiminen."

40 min
KESTO



6
HARJOITTEET

6
VIDEOT



"Minulla ei ole aiempaa kokemusta mindfulnessista ja olin hieman skeptinen, mutta nuo harjoitukset olivat positiivinen yllätys!"

Inhimillinen tuottavuus

Ajankäytön hallinnan perusteet



Kuvaus

Muuttuvat aikataulut ja kiire kuuluvat monen meistä arkeen. Tänä päivänä meillä on jatkuvasti ärsykeitä, jotka saavat keskittymisemme herpaantumaan ja muovaavat aikataulumme.

Tämän minivalmennuksen tavoite on selkiyttää ja tehostaa arkeasi kehittämällä ajankäytön hallinnan taitoja. Kurssin voi suorittaa päivässä, eikä se vie aikaakaan kuin tunnin! Kurssi käy läpi ajankäytön hallinnan kolme osa-aluetta.

Kehitä taitoasi pistää asioita muistiin, sekä ohjelmoimaan ja optimoimaan arjen askareita. Ota talteen esimerkiksi keskeytysten hallinnan vinkit!

40 min
KESTO



3

HARJOITTEET

3

VIDEOT



"Todella herättävä ajankäyttöön liittyvä valmennus. Koulutus käy tiivistetysti läpi ajanhallinnan perusteet lyhyellä ja pitkällä aikavälillä."

Inhimillinen tuottavuus

Keskittymiskyvyn ABC



Kuvaus

Keskittymiskyky on taito suunnata energiaa tärkeisiin asioihin siten että ne edistyvät ja tulevat tehdyiksi. Kyetäksesi keskittymään, sinun tulee hallita viisi keskittymiskyvyn osataittoa. Tässä valmennuksessa opit ymmärtämään näiden viiden osa-alueen vaikutuksen omaan keskittymiskykyysi sekä opit kehittämään kyseisiä taitoja.

“Koulutus on selkeästi jaoteltu ja helppo seurata. Puhuja on selkeä ja videot napakoita. Mukana on konkreettisia vinkkejä työskentelyyn. Kuunteluun on helppo osallistua itse pohdiskelemalla samalla omaa tekemistään, ajatuksiaan ja persoonallisuuttaan.”

“Erinomaisia työkaluja keskittymiskyvyn kehittämiseen. Kiitos!”

2h
KESTO



15
HARJOITTEET

8
VIDEOT



Inhimillinen tuottavuus

Hybridityö - Oman työn johtaminen



Kuvaus

Työelämä on siirtymässä hybridimalliin, jossa erilaisia monipaikkaisen työn ja toimistotyön malleja yhdistellään joustavasti. Tässä valmennuksessa esittelemme sinulle oman työn johtamisen ja sujuvan toiminnan tärkeimmät periaatteet.

Valmennuksen myötä pääset pohtimaan esimerkiksi keskittymiskykyäsi ja ajankäytön hallinnan taitojasi, sekä tunnistamaan työtehtäviin sopivimmat työympäristöt.

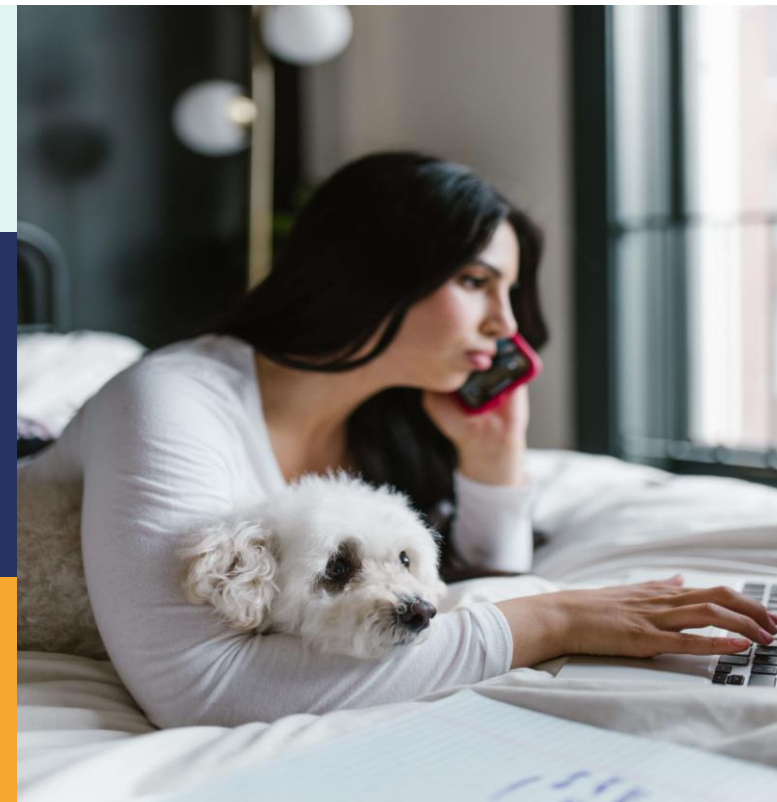
Valmennuksen suoritettua sinulla on hyvä pohja suunnitella arkeasi paremmin myös hybridityötä tehdessä, ja opit toimimaan tehokkaasti vähemmällä kuormituksella!

1h 30min
KESTO



6
HARJOITTEET

7
VIDEOT



Inhimillinen tuottavuus

Opi fiksusti - Oppiminen osaksi kiireistä työelämää



Kuvaus

Oppimisesta on tullut keskeinen osa työtä ja sen merkitys kasvaa koko ajan.

Työelämässä törmää usein hyvin kapeaan oppimiskäsitykseen: oppiminen nähdään tärkeänä vain siksi, että ihmiset osaisivat tehdä asioita. Oppimisen hyödyt ja sen merkitys ulottuvat kuitenkin laajalle. Oppiminen lisää mm. aivojen toimintaa ja tehokkuutta, eliniän odotetta sekä luovuutta. Lisäksi, utelias ja oppimiseen orientoituva elämäntapa vähentää tehokkaasti stressiä ja ruokkii motivaatiota.

Tämä minivalmennus tarjoaa sinulle oppimisen tärkeimmät tärpit – ota oppiminen osaksi kiireistä työelämää!

1h
KESTO



4
HARJOITTEET

4
VIDEOT



Inhimillinen tuottavuus

Vuorotyöntekijän ensiapulaukku



Kuvaus

Oletko huomannut, että epäsäännölliset työajat vaikuttavat kehoon ja mielialaan? Sinulla on monenlaisia keinoja vaikuttaa omaan jaksamiseen. Oletko kokeillut rytmittää lepoa, harrastaa liikuntaa ja miettiä mitä syöt? Niiden avulla jaksat hankaliakin työvuoroja paremmin. Tiedätkö, mitkä keinot auttavat juuri sinua parhaiten? Yhtä toimivaa ratkaisua ei ole, joka toimisi kaikille. On tärkeää, että kuuntelet itseäsi ja kokeilet, miten parannat jaksamistasi. Tärkeintä on, että teet hyvinvointisi eteen erilaisia asioita.

Tämä valmennus antaa sinulle parhaat vinkit vuorotyössä jaksamiseen. Asiantuntijoina tuottamassa valmennukseen sisältöä ovat olleet vuorotyön vaikutuksiin perehtynyt työterveyslääkäri, ravitsemusterapeutti ja psykologi. Olemme saaneet valmennukseen myös vuorotyöläisten oman äänen kuuluviin - mikä on haastavinta ja mitkä ovat olleet parhaita keinoja jaksamisen tueksi.

2h
KESTO



8
HARJOITTEET

8
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Kehitä paineensietokykyäsi



Kuvaus

Kyky toimia äkillisissä, merkittävissä muutostilanteissa ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan opittu kyky, jota voi kehittää. Resilientti (sinnikäs, sisukas, muutoskykyinen) henkilö toimii sujuvasti ja tehokkaasti stressaavissa muutostilanteissa.

Vaativassakin muutostilanteessa resilientin henkilön toimintakyky säilyy tai palautuu nopeasti ilman merkittävää heikentymistä. Tässä quick fix-valmennuksessa käydään tehokkaasti läpi paineensietokyvyn perusasiat.

7 min

KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Ajankäytön hallinta



Kuvaus

Ajankäytön hallinnassa on kolme osa-aluetta: Muistiinpanot, päivän suunnittelu ja optimointi. Tässä ajankäytön hallinnan quick fixissä saat nopean katsauksen näihin kolmeen alueeseen ja niiden kehittämiseen. Ota siis hetken tauko ja verestä muistiasi ajankäytön hallinnan tekniikoista

5 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Tavoitteet ja niiden asettaminen



Kuvaus

Tavoitteita on hyvä tutkia kuuden näkökulman kautta. Ensimmäinen ja ehkä tärkein näkökulma on ymmärrys siitä, että monesti meillä on useampia samanaikaisia ja jopa ristiriitaisiakin tavoitteita.

4 min 6 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Elämme keskeytysten maailmassa – Attention Decifit Trait (ADT)

+ Kuvaus

Onko sinulla vaikeuksia keskittyä, vaikka vähänkin? Ympärilläsi on laitteita jotka piippaavat ja värisevät ja ilmoittavat sinulle jokaisesta viestistä, sähköpostista tai muistutuksesta heti sen saavuttua. Ei mikään ihme, jos sinulla on vaikeuksia keskittyä! Attention Deficit Trait (ADT) on erityinen, tunnistettu muutoskäyttäytymisessä.

Tyypillistä on hyppiä tehtävästä toiseen, puhua puhelimeen samalla kun juokset seuraavaan kokoukseen, lähettää sähköpostia ja tekstiviestejä salaa samalla kun puhut työkaverille, ja yleisesti se, että yrität tehdä liian montaa asiaa yhtä aikaa. Tällä videolla opit lisää ADT:sta ja sen kanssa menettelemisestä

5 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Opi keskittymään paremmin



Kuvaus

Keskittymiskyky on taito suunnata energiaa tärkeisiin asioihin siten että ne edistyvät ja tulevat tehdyiksi. Kyetäksesi keskittymään, sinun tulee hallita viisi keskittymiskyvyn osataitoa. Tässä valmennussa käydään tehokkaasti läpi näiden viiden osa-alueen vaikutukseen keskittymiskykyysi.

7 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Itsekehityskeskustelu



Kuvaus

Itsensä kehittämisen ytimessä on itsereflektio - kyky pysähtyä ja esittää itselleen olennaisia kysymyksiä, kuten: Mihin olen tyytyväinen elämässäni, mihin tyytymätön? Mitä palautetta ympäristöni antaa minulle?

Mistä saisin uusia ideoita siitä, millaiseksi haluan tulla? Mitä kannattaisi tehdä enemmän, mitä vähemmän ja mitä lopetan?

6 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Verkko-oppimisen parhaat käytännöt



Kuvaus

Maailma muuttuu ja oppiminen on siirtynyt verkkoon. Itsenäinen verkko-opiskelu on tuonut mukanaan uudenlaista vapautta ja mahdollisuuksia mutta myös haasteita ja vastuuta. Millä tavoin verkko-oppiminen eroaa perinteisestä lähiopetuksesta?

Tämä mikrovalmennus käy läpi verkko-oppimisen parhaat käytännöt ja yleisimmät sudenkuopat.

5 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Löydä motivaatio rutiinitehtäviin



Kuvaus

Miten motivoida itseään ja muita yksinkertaisten tehtävien suhteen? Tässä videossa opit kolme tutkitusti tehokasta menetelmää, joita on helppo soveltaa käytännössä.

Löydä motivaatio – auttaa sinua löytämään motivaatiosi uudelleen. Tämä nopea valmennus sisältää konkreettisia vinkkejä motivoitumiseen sekä muiden motivointiin. Eikä aikaakaan kulu kuin muutama minuutti!

3 min

KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Keskeytysten hallinta



Kuvaus

Tämän päivän työelämässä kohtaamme keskeytyksiä jatkuvasti. Niitä kannattaa opetella hallitsemaan. Tärkeää on ensin tunnistaa keskeytys, hyväksyä tilanne ja ottaa aikalisä.

5 min 20 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Kohtaaminen tekee hyvää mielelle



Kuvaus

Oletko koskaan miettinyt, kuinka suuri vaikutus vuorovaikutuksella ja muilla ihmisillä on sinun hyvinvointiisi ja mielesi palautumiseen? Olemme riippuvaisia muista ihmisistä - tunne siitä, että on osa sosiaalista järjestelmää ja että saa riittävästi hyvänlaatuisia kohtaamisia, on erittäin tärkeää.

3 min 11 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Lisää energiaa paremmilla palautumistaidoilla



Kuvaus

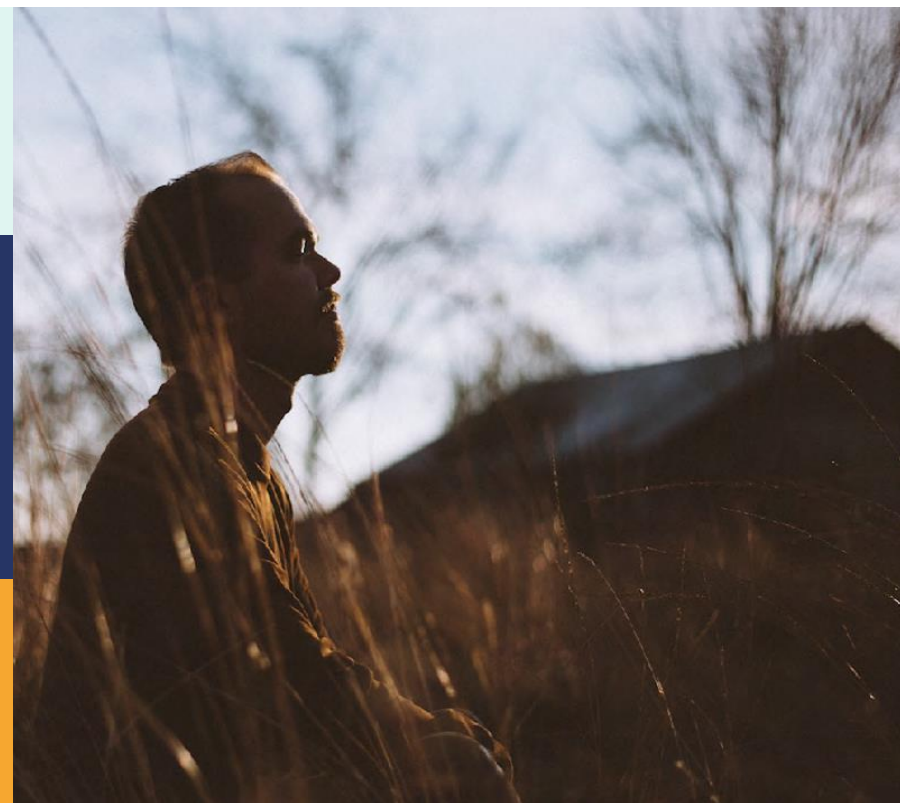
Tässä valmennuksessa käydään ytimekkäästi läpi, mistä aivojen kokonaisenergia muodostuu ja miten siihen voi itse vaikuttaa.

6 min 46 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Inhimillinen tuottavuus

Oman osaamisen johtaminen

+ Kuvaus

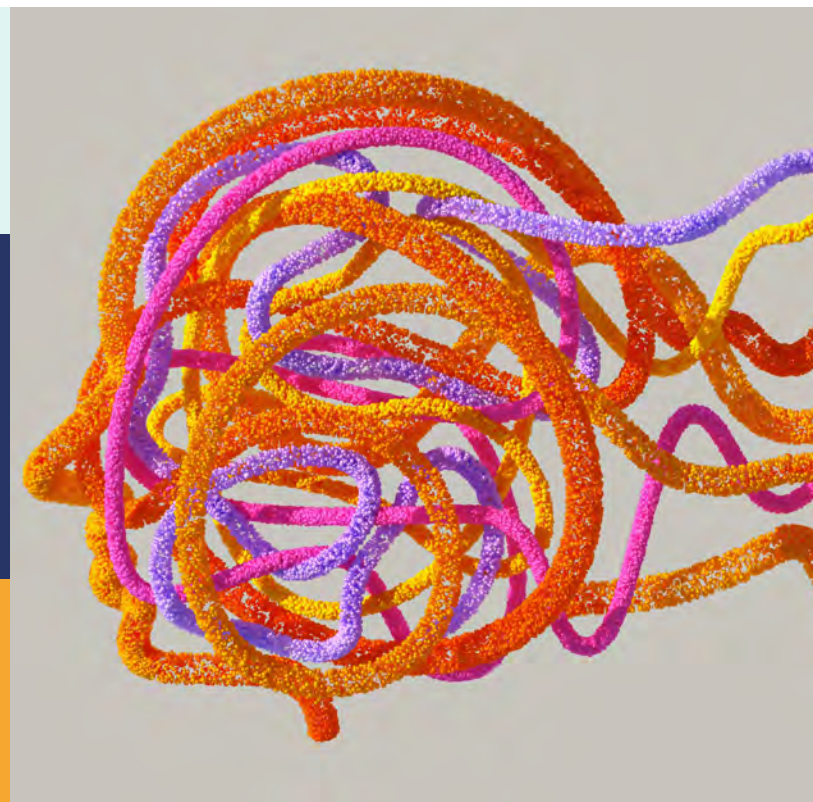
Nykypäivän työelämä on täynnä haasteita ja mahdollisuuksia. Se vaatii jatkuvaa oppimista, sopeutumista ja muutoksen hallintaa niin organisaatioilta kuin yksilöiltäkin. Tässä videossa käsittelemme, miten voimme kehittää omaa muutoksyvykkyttämme ja johtaa omaa osaamistamme tulevaisuuden tarpeisiin. Tämä video tarjoaa käytännöllisiä vinkkejä ja oivalluksia oman osaamisen johtamiseen muuttuvassa työelämässä. Olipa kyseessä yksilö, tiimi tai organisaatio, voimme yhdessä kehittyä ja menestyä jatkuvassa muutoksessa.

7 min 1 s
KESTO**0**

HARJOITTEET

1

VIDEOT



Vuorovaikutus

Yhteistyöstä syntyy lisäarvoa. Tarvitsemme toisiamme ja yhteistyö on taitolaji. Kehitä vuorovaikutustaitojasi!

- ✦ Hybridityö – Yhteistyö ja aikaansaaminen (Master-Tutorial™)
- ✦ Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit – Kehitä luottamusta verkossa (Master-Tutorial™)
- ✦ Opitaan yhdessä (Smart-Tutorial™)
- ✦ Persoonallisuus työelämässä (Smart -Tutorial™)
- ✦ Hybridityö – Ennakoimattomuus ja vaikeat tilanteet (Smart-Tutorial™)
- ✦ Läsäoleva vuorovaikutus (Smart-Tutorial™)
- ✦ Luottamuksen rakentaminen verkossa (Quick-Tutorial™)
- ✦ Erilaisuus voimavaraksi (Quick-Tutorial™)
- ✦ Arvostava keskustelukulttuuri (Quick-Tutorial™)
- ✦ Psykologinen turvallisuus (Quick-Tutorial™)
- ✦ Näytä ihminen (Quick-Tutorial™)
- ✦ Näe ihminen (Quick-Tutorial™)



Vuorovaikutus

Yhteistyöstä syntyy lisäarvoa. Tarvitsemme toisiamme ja yhteistyö on taitolaji. Kehitä vuorovaikutustaitojasi!

- + Kuuntelemisen taito (Quick-Tutorial™)
- + Tunteet hankalissa tilanteissa (Quick-Tutorial™)
- + Prososiaalinen vuorovaikutus ja kuunteleminen (Quick-Tutorial™)
- + Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit (Quick-Tutorial™)
- + Palautteen antaminen ja vastaanottaminen (Quick-Tutorial™)
- + Viisi tapaa vaikuttaa Coachingilla (Quick-Tutorial™)
- + Hyvää ilmapiiriä luova vuorovaikutus (Quick-Tutorial™)





Vuorovaikutus

Hybridityö - Yhteistyö ja aikaansaaminen



Kuvaus

Tämä verkkovalmennus tarjoaa sinulle hybridityön parhaat käytännöt, joiden avulla sinä ja tiimisi onnistutte monipaikkatyössä mahdollisimman hyvin. Hyvällä vuorovaikutuksella rakennetaan yhteisöllisyyttä, mikä on oleellisen tärkeää hybridityötä tehdessä.

Hybridityön yleistyessä työn autonomia yleensä kasvaa. Tutkimusten mukaan tärkeimpiä taitoja etänä työskennellessä ovatkin oman ja yhteisen työn johtamiseen ja toteuttamiseen liittyvät taidot. Esittelemme sinulle tekijät, jotka lisäävät tiiminne kykyä viedä asioita eteenpäin.

2h 30 min
KESTO



11
HARJOITTEET

13
VIDEOS





Vuorovaikutus

Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit - kehitä luottamusta verkossa



Kuvaus

Tämä valmennus keskittyy tapoihin joilla voit parantaa digitaalista vuorovaikutusta ja virtuaalista tiimityötä. Valmennuksessa keskitymme kommunikaatiostrategian luomiseen, vuorovaikutusetiketteihin, sekä luottamuksen rakentamiseen verkossa.

- Kehitä toimiva kommunikaatiostrategia
- Kasvata luottamusta verkossa
- Opi vuorovaikuttamaan tehokkaasti ja rakentavasti digitaalisessa työympäristössä

2h 30 min
KESTO



11

HARJOITTEET

11

VIDEOT



"Tämä kurssi on mahtava! Se tarjoaa todella tärkeän näkökulman kuinka käsitellä tärkeitä tietoja päivittäisessä vuorovaikutuksessa ilman fyysistä yhteydenpitoa."

Vuorovaikutus

Persoonallisuus työelämässä



Kuvaus

Persoonallisuuden ymmärtäminen auttaa sinua toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Oikein ymmärrettynä, erilaisuus on valtava rikkaus ja voimavara.

Valmennus esittelee tunnetuimman persoonallisuusteorian, BIG5:n näkemyksen eri persoonallisuuspiirteistä ja käsittelee niitä erityisesti työelämän näkökulmasta.

"Tiukkaa ja tärkeää asiaa, tämän oppimisen pitäisi olla pakollinen kaikille esimiehille."

1h 30 min
KESTO



6

HARJOITTEET

7

VIDEO TV



Vuorovaikutus

Hybridityö – Ennakoimattomuus ja vaikeat tilanteet



Kuvaus

Muutokset tiimissä ja työympäristössä aiheuttavat uudenlaisia haasteita, joihin pystyt omalla toiminnallasi vaikuttamaan. Paineensietokyky ja muutoskyvykyys ovat hybridityötä tehdessä avainroolissa. Tässä valmennuksessa pääset kehittämään kykyäsi toimia hybridityössä ja muuttuvassa maailmassa parantamalla paineensietokykyäsi.

Haastavien tilanteiden kohdalla kannattaa pohtia omaa toimintaansa, ja miettiä miten sitä voisi muuttaa suotuisammaksi. Tätä pohdintaa kannattaa tehdä myös yhdessä tiimin kanssa ja tutkia miten muutokset ovat vaikuttaneet teidän yhteiseen työskentelyynne.

Saat käytännön vinkkejä, joiden avulla pystyt käymään vaikeita keskusteluja myös verkossa. Opit ymmärtämään ja käsittelemään tunteita vaikeissa tilanteissa ja fokusoimaan myönteiseen vuorovaikutukseen.

1 h 30 min
KESTO



5
HARJOITTEET

4
VIDEOT



Vuorovaikutus

Läsnäoleva vuorovaikutus



Kuvaus

Työelämä muuttuu koko ajan vuorovaikutteisemmaksi. Siksi on tärkeää oppia olemaan läsnä keskusteluissa. Läsnäolevassa vuorovaikutuksessa pyritään tietoisesti rakentamaan, hyvään vuorovaikutukseen. Tämä valmennus tarjoaa sinulle konkreettisia harjoituksia, jotka on helppo laittaa käytäntöön.

"Hyvä setti vuorovaikutuksesta. Sopii kaikille, mutta etenkin esimiestyötä tekeville erittäin tärkeää asiaa."

"Kokeilemisen arvoisia keinoja vuorovaikutuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi."

1h
KESTO



3
HARJOITTEET

9
VIDEOT



"Hyviä asioita vuorovaikutuksesta ja materiaalissa on hyvin tuotu esiin vuorovaikutuksen kipupisteet, joita jokainen on kohdannut. Asiantuntijaorganisaatiossa työskentelevänä pidän kurssin antia hyvänä."

Vuorovaikutus

Hybridityö - ennakoimattomuus ja epävarmuus

Kuvaus

Muutokset tiimissä ja työympäristössä aiheuttavat uudenlaisia haasteita, joihin pystyt omalla toiminnallasi vaikuttamaan. Paineensietokyky ja muutoksyvykyys ovat hybridityötä tehdessä avainroolissa. Tässä valmennuksessa pääset kehittämään kykyäsi toimia hybridityössä ja muuttuvassa maailmassa parantamalla paineensietokykyäsi.

Saat käytännön vinkkejä, joiden avulla pystyt käymään vaikeita keskusteluita myös verkossa. Opit ymmärtämään ja käsittelemään tunteita vaikeissa tilanteissa ja fokusoimaan myönteiseen vuorovaikutukseen.

1h 30min
KESTO



5
HARJOITTEET

4
VIDEOT





Vuorovaikutus

Luottamuksen rakentaminen verkossa



Kuvaus

Virtuaalisten tiimien menestys riippuu suurilta osin siitä miten sen jäsenet kommunikoivat ja siitä, luottavatko jäsenet toisiinsa. Luottamuksen rakentaminen on tärkeää kaikissa tiimeissä, mutta se on erityisen keskeistä virtuaalisissa tiimeissä, jossa yksilöillä on vähemmän kontaktimahdollisuuksia ja heidän täytyy pystyä luottamaan toistensa työmoraaliin ja kommunikaatiotaitoihin.

4 min 20 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen



Kuvaus

Palautteen vastaanottaminen voi olla vaikeaa, minkä vuoksi on tärkeää oppia säätämään omaa tunnetilaansa. Miltä sinusta tuntuu kun saat palautetta? Mikä tekee palautteen vastaanottamisesta haastavaa sinulle? Mikä olisi paras tapa antaa palautetta sinulle?

5min 16 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Erilaisuus voimavaraksi



Kuvaus

Erilaisuuden ymmärtämisestä on kahdenlaista hyötyä: ymmärrämme toistemme käyttäytymistä, vältymme leimaamasta toisiamme ja selittämästä käyttäytymistä negatiivisesti. Näemme myös miten voimme täydentää toisiamme, toistemme ajattelua ja hyödyntää kaikkien taipumukset tai rooliin liittyvät eroavaisuudet kussakin tilanteessa.

4 min 56 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Arvostava keskustelukulttuuri



Kuvaus

Millaista on hyvää ilmapiiriä kehittävä vuorovaikutus? Voit omalla toiminnallasi vaikuttaa arvostavan keskustelukulttuurin syntyyn ja ylläpitoon. Keskity myönteiseen ja pyri olemaan utelias ja kiinnostunut ihmisistä.

5 min 49 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Vuorovaikutus

Psykologinen turvallisuus



Kuvaus

Psykologinen turvallisuus työyhteisössä on vahvasti kytköksissä parempaan tiedon jakamiseen, oppimiseen, työtyytyväisyyteen, suoriutumiseen ja luovuuteen. Miksi toiset tiimit suoriutuvat paremmin? Yksi merkittävä tekijä on psykologinen turvallisuus. Miten psykologista turvallisuutta luodaan? Miten sinä lisäät psykologista turvallisuutta tiimissäsi?

5 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Vuorovaikutus

Näytä ihminen



Kuvaus

Työelämässäkin on tärkeää, että voimme olla omia itsejämme; uskalletaan kertoa epävarmuudesta, osaamattomuudesta, tunteista ja siitä, miten hahmotamme maailmaa. Siitä syntyy luottamus. Uskallatko täysin olla oma itsesi?

3 min 30 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Näe ihminen



Kuvaus

Organisaatio on vain käsite, oikeasti on olemassa vain ihmisiä, kokevia persoonia. On tärkeää nähdä toinen ihminen kokonaispakektina ja ymmärtää, että olemme inhimillisten kokemusten kanssa tekemisissä. Lisäarvo syntyy vuorovaikutuksessa ja vuorovaikutus on aina inhimillistä toimintaa, joka kumpuaa kokemisesta.

Ensimmäinen ihminen, joka sinun tulee nähdä, on sinä.

2 min
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Kuuntelemisen taito



Kuvaus

Kuuntelemisen kautta avaudut toisen kokemukselle ja hyväksyt sen sellaisena kuin se on. Puheessa välittyy kolme tasoa: sanat, tunteet ja tarpeet. Toisten tunteet tulee hyväksyä, mutta niiden ilmaisua voi kyseenalaistaa.

2 min 15 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Vuorovaikutus

Tunteet hankalissa tilanteissa



Kuvaus

Tunteet ovat ihmisille luonnollisia, mutta usein välttelemme niiden ilmaisemista. Aistimme hyvin herkästi, mikä on toisen aito tunnetila, sanoi hän mitä tahansa. On tärkeää hyväksyä se, että omat tunteet ja toisten tunteet ovat yhtä arvokkaita. Kun käymme tunnekeskusteluja erilaisissa hankalissa tilanteissa, on tärkeää, että arvostamme ja ilmaisemme omia ja toistemme tunteita.

6 min 58 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Prososiaalinen vuorovaikutus ja kuunteleminen



Kuvaus

Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan vuorovaikutusta, jolla on myönteisiä seurauksia omaan ja toisten ihmisten hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan se on erittäin terveellistä ja hyödyllistä. Sillä on myös työyhteisöä ja ihmisten tuottavuutta lisäävä vaikutus.

5 min 8 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Vuorovaikutus

Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit



Kuvaus

Työpaikalla tapahtuva vuorovaikutus on muuttumassa entistä monitahoisemmaksi kun etätyön määrä lisääntyy ja yritykset palkkaavat etätyöntekijöitä tai virtuaalisia tiimejä riveihinsä.

Tämä quick-fix käy läpi tapoja, joiden avulla voit valmistautua virtuaalisessa tiimissä työskentelemiseen.

4 min 30 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Vuorovaikutus

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen



Kuvaus

Palautteen tavoite on oppiminen. Palautteen sijaan pitäisi oikeastaan puhua oppimiskeskusteluista. Palautteessa ei ole kyse siitä että yksi ohjaa ja neuvoo toista, vaan siitä että yhdessä tutkitaan sitä mitä on tehty ja miten se voitaisiin tehdä vielä paremmin. Monesti kiireen keskellä palautteen antaminen unohdetaan, tai se tehdään hyvin yleisellä tasolla ja syyttävästi. Millaisia ovat kiireisen työelämän melskeisiin sopivat palautteen antamisen pikavoitot?

5 min 16 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT



Vuorovaikutus

Hyvää ilmapiiriä luova vuorovaikutus



Kuvaus

Hyvää ilmapiiriä kehittävä vuorovaikutus sisältää seuraavat toimenpiteet:

Kysy enemmän ymmärtääksesi ja nostaaksesi myönteisiä asioita esiin.

Nosta keskeisiä asioita toisen viestistä.

Suuntaa fokusta.

3 min 47 s
KESTO



0

HARJOITUKSET

1

VIDEOT





Yhteistyö

Yhteisöllisyyden tunne sitouttaa paremmin kuin mikään muu ja pidentää työuria. Tiimin hyvä ilmapiiri vähentää tiimin jäsenten poissaoloja, vaihtuvuutta ja lisää asiakasuskollisuutta.

- + Työkaveruus – Hyvän työkaveruuden perusteet (Smart-Tutorial™)
- + Työkaveruus – Hyvä vuorovaikutus työkaveruudessa (Smart-Tutorial™)
- + Työkaveruus – Erilaiset työkaverit ympärilläni (Smart -Tutorial™)
- + Työkaveruus – Työkaveruuden kehittäminen (Smart-Tutorial™)
- + Huipputiimi – Tiimin käytännöt toimiviksi (Smart-Tutorial™)
- + Huipputiimi – Kokoonpano ja arvostava vuorovaikutus (Smart-Tutorial™)
- + Huipputiimi – Toimeenpano ja aikaansaaminen (Smart -Tutorial™)
- + Mitä on hyvä työkaveruus? (Quick-Tutorial™)
- + Vuorovaikutus työkaveruuden arjessa (Quick-Tutorial™)
- + Työkaveruuden roolit vuorovaikutuksessa (Quick-Tutorial™)
- + Yleiset väärinkäsitykset työkaveruudessa (Quick-Tutorial™)



Yhteistyö

Yhteisöllisyyden tunne sitouttaa paremmin kuin mikään muu ja pidentää työuria. Tiimin hyvä ilmapiiri vähentää tiimin jäsenten poissaoloja, vaihtuvuutta ja lisää asiakasuskollisuutta.

- + Työkaveruuden metakyyvyt monimutkaisessa maailmassa (Quick-Tutorial™)
- + 10 tapaa vahvistaa työkaveruutta (Quick-Tutorial™)
- + Työkaveruus työyhteisössä (Quick-Tutorial™)
- + Minä hyvänä työkaverina (Quick-Tutorial™)
- + Seitsemän hyvän työkaveruuden pikavoittoa (Quick-Tutorial™)
- + Työkaveruuden sosiaaliset verkostot (Quick-Tutorial™)
- + Persoonallisuus työkaveruudessa (Quick-Tutorial™)
- + Erilaisten ajattelutyylien ymmärtäminen (Quick-Tutorial™)
- + Tilannekohtaisuuden vaikutus työkaveruuteen (Quick-Tutorial™)

Yhteistyö

Työkaveruus – Hyvän työkaveruuden perusteet



Kuvaus

Mitä hyötyä hyvästä työkaveruudesta on? Teen vaan työni ja tehkööt muutkin työnsä - mitä sitä turhia pohtii ja monimutkaistaa asioita?

Yhteistyö on jokaisen ihmisyyhteisön toimintakyvyn ytimessä. Saadaksemme asioita aikaan, olemme aina riippuvaisia toisistamme. Työkaveruudessa on kyse arjen yhteistyösuhteista, siitä millaisessa ilmapiirissä ihmiset tekevät yhteistyötä. Jokainen arjen kohtaaminen vaikuttaa koko yhteisön onnistumiseen. Tämän takia työkaveruus on keskeinen voimavara yhteisössä.

1h
KESTO



6
HARJOITTEET

7
VIDEOT



Yhteistyö

Työkaveruus – Hyvä vuorovaikutus työkaveruudessa



Kuvaus

Miten rakennat mahdollisimman nopeasti yhteyden toiseen ihmiseen, miten tätä yhteyttä ylläpidetään, ja miten pystyt käsittelemään yhdessä entistä monimutkaisempia asioita, vaikka aikaa yhteistyösuhteen rakentamiselle on vähemmän?

Työkaveruus kutsuu meitä pohtimaan vuorovaikutusta ja sosiaalisia verkostoja. Miten olemme yksilöiden kanssa kanssakäymisessä, ja miten tässä kanssakäymisessä ylläpidetään hyvää henkeä ja ratkaistaan mahdollisimman monipuolisesti syntyviä ongelmia?

45 min
KESTO



4
HARJOITTEET

3
VIDEOT



Yhteistyö

Työkaveruus – Erilaiset työkaverit ympärilläni



Kuvaus

Toisten ymmärtämiseen liittyy paljon väärinkäsityksiä. Selitämme usein toisen epätoivotun käyttäytymisen, tai käyttäytymistä, jota emme ymmärrä, hänen pysyvillä persoonallisuuden piirteillään, kuten älykkyyden tasolla tai luontaisilla taipumuksilla. Muodostamme staattisen kuvan toisesta ja koemme, että hänen kanssaan ei pysty työskentelemään, hänen kanssaan ei tule toimeen, hän on jäykkä ajattelussaan ja toiminnassaan.

Kuitenkin ymmärtävällä persoonallisuuden eroja, välttämällä ymmärryksen muodostamista toisesta pinnallisten käsitysten pohjalta ja olettamatta muiden kokemusten olevan samanlaisia kuin omamme, voimme parantaa vuorovaikutusta muiden kanssa.

1h
KESTO



4
HARJOITTEET

4
VIDEOT



Yhteistyö

Työkaveruus – Työkaveruuden kehittäminen



Kuvaus

Työkaveruuden kehittäminen on haasteellinen prosessi. Aivojemme kyky ylläpitää ihmissuhteita on rajoitettu. Työkaveruus on jatkuvassa muutoksen tilassa, eikä yksiselitteisiä sääntöjä suhteiden kehittämiseen ole. Lisäksi vastaan tulee väistämättä hankalia tilanteita. Kuinka meidän tulisi reagoida työkaveruuden eri tilanteissa ja vaiheissa?

Ymmärtämällä työkaveruuden eri vaiheita voimme valita oikeat strategiat sen kehittämiseen ja hankalien tilanteiden käsittelyyn. Opimme samalla luomaan kattavan tilannekuvan yhteistyösuhteen perustasta ja sen muutoksesta.

1h
KESTO



8
HARJOITTEET

5
VIDEOT



Yhteistyö

Huipputiimi – Tiimin käytännöt toimiviksi



Kuvaus

Töitä tehdään yhdessä. Yhteistyön laatu ratkaisee lopputuloksen ja viihtyvyyden. Tämä kolmiosainen Huipputiimi-valmennus vastaa kysymykseen: Miten kehitän yhteistyötä?

Ensimmäisessä osassa perehdytään tiimien toiminnan yleisiin haasteisiin ja toimivimpiin ratkaisuihin. Valmennuksessa ohjataan kehittämään tiimin käytäntöjä, pohtimaan rooleja, keskustelemaan pelisäännöistä sekä luomaan yhteinen tavoite.

Tämä on Huipputiimi-valmennuskokonaisuuden ensimmäinen valmennus.

1h 30 min
KESTO



6

HARJOITTEET

7

VIDEOT



*"Käytännönläheisiä, konkreettisia esimerkkejä.
Kouluttaja rauhallinen ja selkeäkielinen. Hyvä
kokonaisuus.."*



Yhteistyö

Huipputiimi – Kokoonpano ja arvostava vuorovaikutus



Kuvaus

Tässä Huipputiimi-valmennuskokonaisuuden toisessa osassa käsitellään kokoonpanoa ja vuorovaikutusta. Valmennuksessa ohjataan ymmärtämään ja arvostamaan erilaisuutta voimavarana, sekä kehittämään ilmapiiriä ja arvostavaa keskustelukulttuuria. Opit myös navigoimaan konflikti- ja riitatilanteissa!

Tämä on Huipputiimi-valmennuskokonaisuuden toinen valmennus.

1h 30 min
KESTO



7
HARJOITTEET

5
VIDEOT





Yhteistyö

Huipputiimi – Yhteistyö ja aikaansaaminen



Kuvaus

Tässä Huipputiimi -kokonaisuuden kolmannessa ja viimeisessä valmennuksessa perehdytään toimeenpanoon ja aikaansaamiseen. Opit miten tehostaa päätöksentekoa ja miten voitte tiimin kanssa arvioida ja reflektoida toimintaanne. Lisäksi ymmärrät miten saada tärkeitä asioita aikaan kokeilemalla!

Tämä on Huipputiimi-valmennuskokonaisuuden kolmas valmennus.

45 min
KESTO



3
HARJOITTEET

4
VIDEOT





Yhteistyö

Mitä on hyvä työkaveruus?



Kuvaus

Yhteistyö on jokaisen ihmisyhteisön toimintakyvyn ytimessä. Saadaksemme asioita aikaan, olemme aina riippuvaisia toisistamme. Työkaveruudessa on kyse arjen yhteistyösuhteista, siitä millaisessa ilmapiirissä ihmiset tekevät yhteistyötä. Jokainen arjen kohtaaminen vaikuttaa koko yhteisön onnistumiseen. Tämän takia työkaveruus on keskeinen voimavara yhteisössä.

3 min 53 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Vuorovaikutus työkaveruuden arjessa



Kuvaus

Vuorovaikutus tapahtuu aina tietyssä tilanteessa ja tietyssä hetkessä. Jokainen hetki synnyttää sitä tunnelmaa, jolle työkaveruus rakentuu. Hyvä kysymys on, että minkälaista tunnelmaa rakennat, ja mitä siitä tunnelmasta seuraa. Millaisia ilmaisuja ja sanavalintoja kannattaa käyttää, jotta ne rakentavat hyvää työkaveruutta?

3 min 27 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Työkaveruuden roolit vuorovaikutuksessa



Kuvaus

Rooli on toistuva käyttäytyminen tietyssä tilanteessa. Rooli synnyttää aina vastaroolin, jolloin muuttamalla omaa roolia voi vaikuttaa toisiin ja saada heidät ottamaan toisenlaisen vastaroolin. Esittelemme tällä videolla kahdeksan erilaista vuorovaikutuksen roolia työkaveruudessa. Mitä niistä sinä voisit kehittää?

5 min 4 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Yleiset väärinkäsitykset työkaveruudessa



Kuvaus

Toisten ymmärtämiseen liittyy paljon väärinkäsityksiä. Kolme yleisintä väärinkäsitystä vuorovaikutuksessa ovat kohdentamisharha, käsityksen muodostaminen toisesta yksilöstä nopeasti ja hyvin pinnallisten käsitysten pohjalta, ja oletus siitä että, muilla on samankaltaisia kokemuksia kuin itselläni. Ymmärtämällä miten nämä väärinkäsitykset vaikuttavat vuorovaikutuksessa ja miten niitä voi välttää, voit ymmärtää muita paremmin.

5 min 57 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Työkaveruuden metakyvyt monimutkaisessa maailmassa



Kuvaus

Aikaisemmin työympäristöt olivat hyvin ennustettavia ja yhteistyösuhteet vakiintuivat uomiinsa. Oli helppo tutustua toisiin ja ennakoida toisten reaktioita, koska ympäristö oli pysyvä ja ennakoitava. Tämän päivän työelämää leimaavat monimutkaisuus, epävarmuus, monitulkintaisuus ja epävakaas (VUCA).

Jokainen joutuu kehittämään omia ajattelutapojaan kyetäkseen omalta osaltaan tukemaan yhteistä kykyä kohdata monimutkainen maailma ja luodakseen yhteistyösuhteita, joilla on edellytykset toimia vaativissa tilanteissa. Näitä ajattelutapoja kutsutaan metakyvyiksi.

6 min 2 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Yhteistyö

10 tapaa vahvistaa työkaveruutta



Kuvaus

Tutkimuksissa on tunnistettu 10 asiaa, joilla voit vahvistaa työkaveruutta:

- Arvojen mukainen työskentely
- Odotusten selventäminen
- Ammattitaito
- Hyvät kohtaamiset
- Pyrkimys ymmärtämiseen
- Kiitollisuuden osoittaminen
- Toiveikkuus ja valoisuus
- Positiivinen huumori ja omien
- Epävarmuuksien jakaminen
- Erilaisuuden arvostaminen
- Vireystilasta ja palautumisesta huolehtiminen

3 min 45 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Yhteistyö

Työkaveruus työyhteisössä



Kuvaus

Helposti ajatellaan, että riittää, että on toimiva suhde lähimpään työkaveriin, eikä tarvitse sen kummemmin ajatella miten työyhteisö toimii. Koko yhteisön toiminta on kuitenkin avainasemassa työssä onnistumisen kannalta.

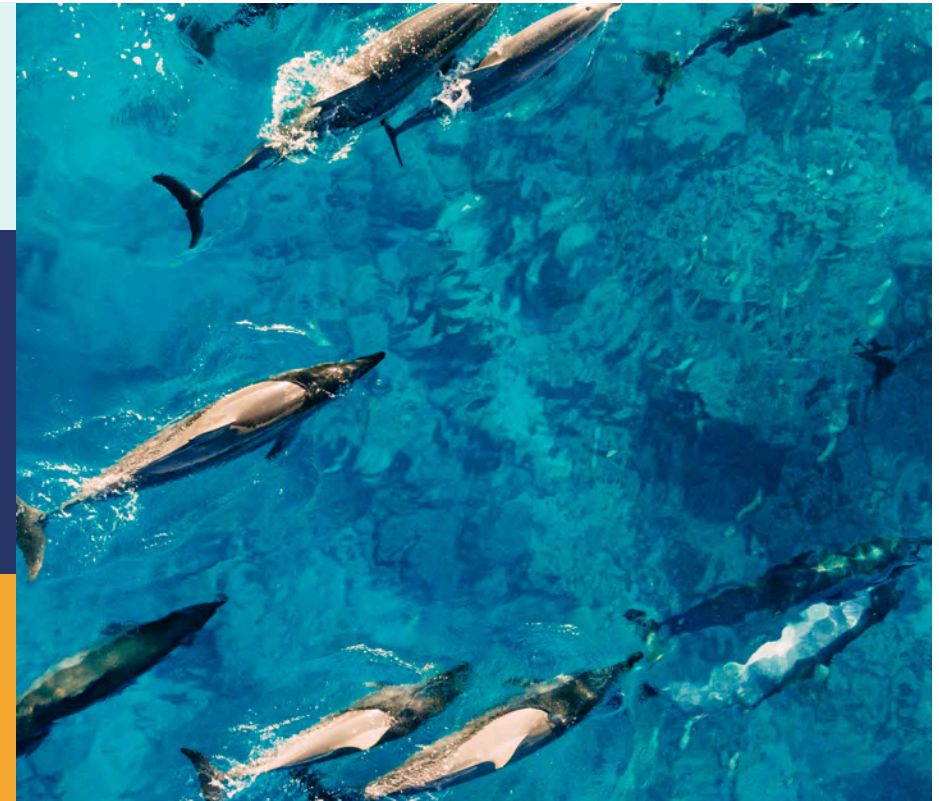
Helposti käy niin, että olemme liian paljon tekemisissä ihmisten ja dilemموjen kanssa, jotka eivät ole työssä onnistumisessa lopulta keskeisen tärkeitä. Nämä ihmiset ja tilanteet voivat antaa välillä energiaa ja voimaa ja olla siinä mielessä hyödyllisiä, mutta on hyvä vähintään vuosittain miettiä, olenko oikeiden ihmisten kanssa tekemisissä. Keiden kanssa olisi hyvä olla enemmän tekemisissä ja keiden kanssa vähemmän, jotta onnistun työtehtävissä?

4 min 53 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Minä hyvänä työkaverina



Kuvaus

Yksilön, myös sinun, käyttäytyminen on aina monimutkainen ja tilanneriippuvainen ilmiö. Hyvä uutinen on se, että käyttäytymiseen voi helposti lisätä joustavuutta. Omasta joustavuudesta kannattaa aloittaa ja siitä on hyötyä. Se henkilö, joka pystyy eniten varioimaan omaa käyttäytymistään, pystyy vaikuttamaan myös toisten käyttäytymiseen eniten.

6 min 43 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Seitsemän hyvän työkaveruuden pikavoittoa



Kuvaus

Tässä mikro-opinnossa käydään seitsemän tapaa, joilla voit toimia joustavammin työkaverina.

- Kysymällä lisää kysymyksiä
- Virittämällä itsesi myönteiseen asennoitumiseen ja tukemalla toisten virittymistä
- Mitä paremmin pystyt kannattelemaan vuorovaikutussuhteita, sitä parempi
- Ankkuroimalla oma toimintasi onnistumisen ja ratkaisujen edistämiseen
- Välttämällä haitallista ehdollista ajattelua
- Ajattelemalla mitä myönteistä toinen haluaa tavoitella
- Mitä tarkemmin havainnoit, sitä helpompi tilanteeseen on vaikuttaa

5 min 13 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Työkaveruuden sosiaaliset verkostot



Kuvaus

Muuttuva ja yllättävä maailma tuo jatkuvasti eteen tilanteita, jolloin ei voi koskaan tietää, miten tututkin ihmiset reagoivat. Työkaveruussuhteet voivat usein olla myös ajallisesti lyhyitä, usein hyvinkin lyhyitä ja satunnaisia, ja joudumme koko ajan miettimään, miten rakennamme yhteyttä uusiin ihmisiin. Meillä on rajallinen määrä ihmissuhteita mitä voimme rakentaa eri tasoilla ja siksi onkin tärkeää keiden kanssa rakennamme syvempiä ihmissuhteita ja keiden kanssa pidämme ihmissuhteen etäisempänä.

Työkaveruus kutsuu meitä pohtimaan vuorovaikutusta ja sosiaalisia verkostoja. Miten olemme yksilöiden kanssa kanssakäymisessä, ja miten tässä kanssakäymisessä ylläpidetään hyvää henkeä ja ratkaistaan mahdollisimman monipuolisesti syntyviä ongelmia?

5 min 18 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT



Yhteistyö

Persoonallisuus työkaveruudessa



Kuvaus

Persoonallisuuspiirteet ovat suosittu puheenaihe ja käyttäytymiseroja on kätevää selittää persoonallisuuspiirteiden kautta. Todellisuudessa käyttäytymistä pääasiassa selittää muut asiat kuin persoonallisuuspiirteet. Persoonallisuuspiirteiden merkitys kuitenkin kasvaa paineen alla. Stressaantuneena luontaiset taipumukset painottuvat, koska gepardimoodi kumpuaa automaattisista toimintamalleista. Oman ja toisten stressikäyttäytymisen ymmärtämiseksi tärkeimmät persoonallisuuspiirteet on hyvä tuntea.

Mitä paremmin erilaisuus ymmärretään, sitä paremmin yhteistyö työkavereiden välillä sujuu, ja sitä laaja-alaisempaan ja tehokkaammin yhteisö toimii.

5 min 28 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Erilaisten ajattelytyylien ymmärtäminen



Kuvaus

Ihmiset ajattelevat eri tavoin pääasiassa siksi että olosuhteet ja roolit ohjaavat yksilöitä hahmottamaan tilannetta eri tavoin. Ajattelutyylien tunnistaminen antaa mahdollisuuden muuttaa omaa toimintaa, osoittaa arvostusta muille ja myös vaikuttaa toisiin ihmisiin.

5 min 51 s
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Yhteistyö

Tilannekohtaisuuden vaikutus työkaveruuteen



Kuvaus

Ihmisten välisen erilaisuuden hyödyntämisessä tärkeintä on tunnistaa ne tilannekohtaiset tekijät, jotka vaikuttavat omaan ja muiden käyttäytymiseen työyhteisössä. Näitä tekijöitä muuttamalla voit vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen paljon enemmän kuin millään muulla tavoin.

3 min 38s
KESTO



0
HARJOITTEET

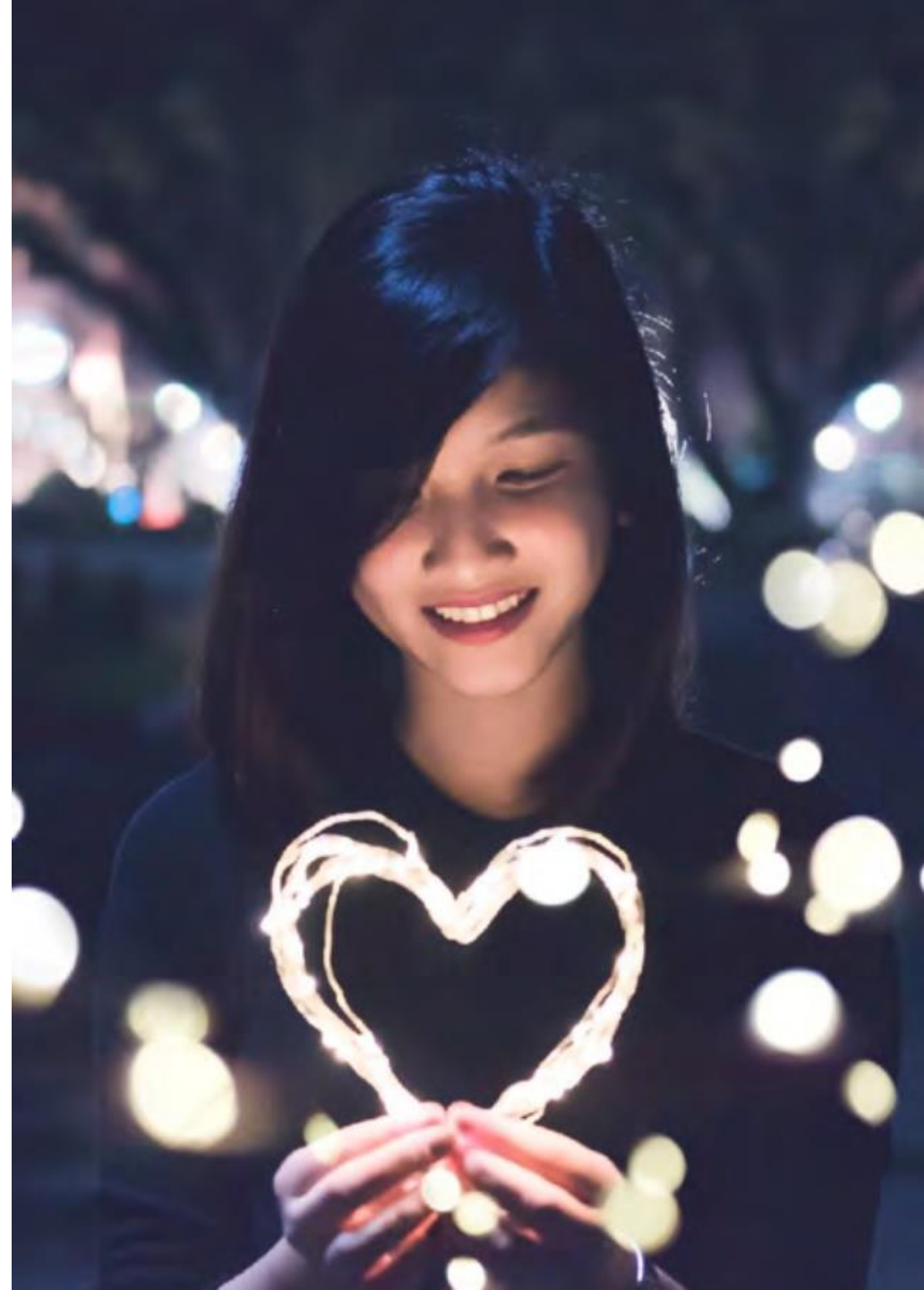
1
VIDEOT



Kasvun Mindset

Kasvun Mindset on joukko automaattisia ajattelu- ja tunteenreaktioita itseä, maailmaa ja toisia ihmisiä kohtaan. Niitä voi kehittää ja opetella hyödyntämään uusilla tavoilla!

- + Arjen mielenhallinta (Master-Tutorial™)
- + Mindset - kasvun asenne (Smart -Tutorial™)
- + Kehitä positiivisuutta (Smart-Tutorial™)
- + Ihmiskuva (Smart-Tutorial™)
- + Merkityksellistäminen (Quick-Tutorial™)
- + Merkityksellinen työ (Quick-Tutorial™)
- + Omien asenteiden kehittäminen (Quick-Tutorial™)
- + Pois uhrin roolista (Quick-Tutorial™)
- + Itsemyötätunto (Quick-Tutorial™)
- + Tunteet pelissä (Quick-Tutorial™)
- + Joustava perfektionismi (Quick-Tutorial™)





Kasvun Mindset

Arjen mielenhallinta



Kuvaus

Tiesitkö, että kiinnität huomiota vain pieneen osaan kokemuksistasi, valtaosa jää huomaamatta. Aivot tuottavat elämäsi jokaisena hetkenä ainutlaatuisen kokemuksen itsestäsi ja ympäristöstäsi. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja vaikuttavat käyttäytymiseesi.

Tämä kurssi auttaa sinua tunnistamaan sekä hyväksymään tunteesi ja tarpeesi.

"Hyvä koulutus. Auttaa ymmärtämään itseä, omaa käyttäytymistään sekä omia tunteita ja tuntemuksia. Tuo helpotusta stressaaviin tilanteisiin ja ahdistaviin kokemuksiin."

2h
KESTO



7
HARJOITTEET

9
VIDEOT



"Tämä oli minulle juuri nyt tarpeellinen kokonaisuus. Sopivan mittainen tiivis paketti hyödyllisine harjoituksineen. Koulutuksen oppien sisäistäminen voi muuttaa elämää parempaan ihan joka sektorilla."

Kasvun Mindset

Mindset - kasvun asenne



Kuvaus

Huippusuoritukset, hyvät päätökset ja oivaltavat uudet näkökulmat lähtevät kaikki aivoistamme ja kyvystämme ajatella asioista uudella tavalla.

Valmennuksessa kehitetään omaa mindsetia, hyödyt näkyvät heti.

"Paljon ajattelemisen aihetta ja hyviä juttuja, mieleen jäi erityisesti Not yet, asenteet vs mindset ja realistinen optimismi. Harjoituksia on aika paljon, ajattelin poimia niistä kolme itselleni keskeistä."

"Tosi hyviä ja oivalluttavia ajatuksia. Nyt vain testaamaan."

1h 30 min
KESTO

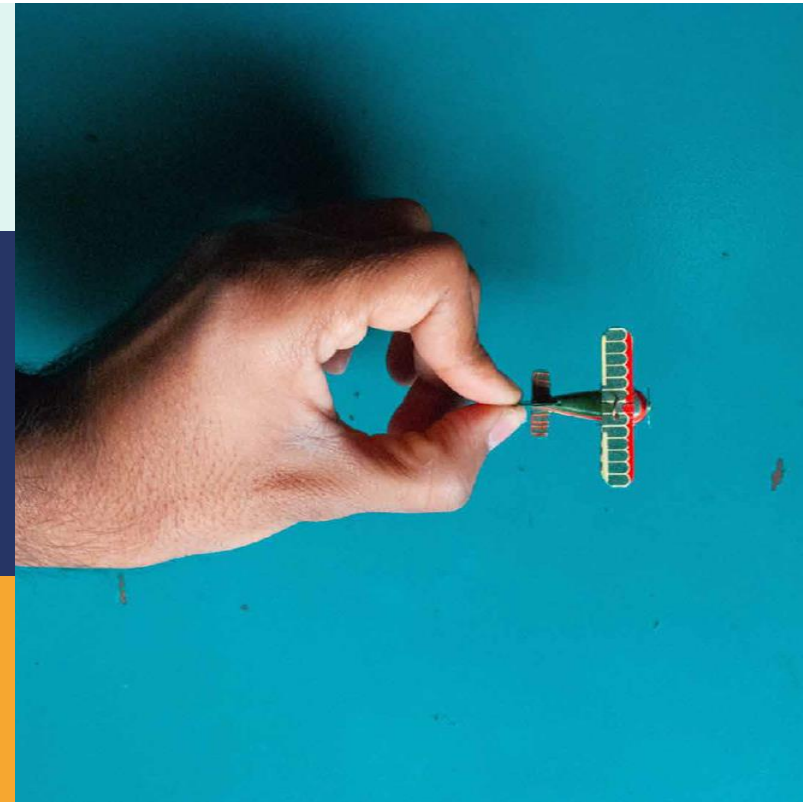


8

HARJOITTEET

6

VIDEOT



"Koulutus sisälsi lyhyesti oleellisimmat seikat mindsetistä. Laajennan oppimaani arjen käytäntöihin ja asiakastyöhön, kannustavana otteena."



Kasvun Mindset

Ihmiskuva



Kuvaus

Ihmiskäsityksellämme on merkittävä rooli jokapäiväisessä elämässämme. Tapa, jolla näemme maailman ja toiset ihmiset ympärillämme, vaikuttaa voimakkaasti toimintaamme, valintoihimme ja uskomuksiimme.

Tämä lyhyt valmennus sukeltaa siihen, miten voisit muuttaa ihmiskuvaasi ja miksi.

"Erittäin mielenkiintoinen!"

"Selkeät videot, jotka laittoivat ajattelemaan."

40 min
KESTO



2
HARJOITTEET

2
VIDEOT



Kasvun Mindset

Kehitä positiivisuutta



Kuvaus

Kuinka nopeasti pääset kiinni johonkin myönteiseen syyhyn toimia rakentavasti ristiriitatilanteessa? Yllättävässä ristiriitatilanteessa jokaisen ihmisen v-käyrä nousee raketin lailla.

Sopeutumiskykyinen henkilö pääsee nopeasti irti kielteisistä ajatuksista ja tunteista. Sillä hetkellä aivot ja mieli vapautuvat tuottamaan ajatuksia ja toimintaa, joka johtaa sopeutumiseen. Myönteisyys auttaa paitsi sinua itseäsi, myös muita. Tervetuloa harjoittelemaan!

1h
KESTO



4
HARJOITTEET

2
VIDEOT



"Erittäin hyviä oppeja tällaiselle pedantille henkilölle, joka inhoaa virheitä ja epäonnistumisia."

"Ensireaktioiden muuttamista täytyy tietoisesti kokeilla!"



Kasvun Mindset

Merkityksellistäminen



Kuvaus

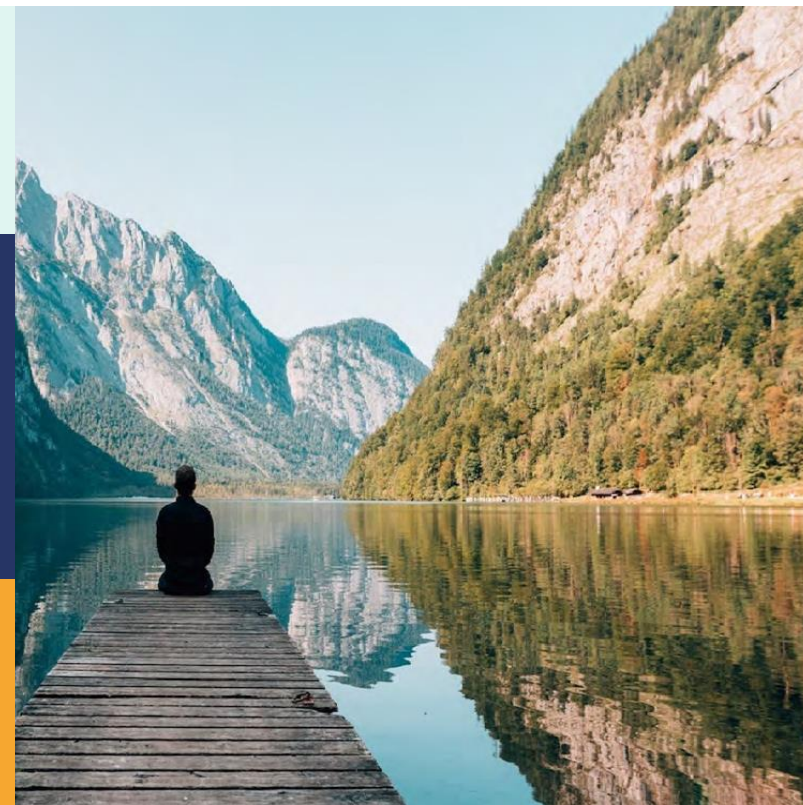
Mistä muodostuu merkityksellisyyden kokemus elämässäsi ja miten voisit sitä lisätä?

5 min
KESTO



0
HARJOITTEET

1
VIDEOT





Kasvun Mindset

Merkityksellinen työ



Kuvaus

Mikä tekee työstä merkityksellistä ja miten voit lisätä omaa kokemustasi työsi merkityksellisyydestä?

5 min 40 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Kasvun Mindset

Omien asenteiden kehittäminen



Kuvaus

Huippusuoritukset, hyvät päätökset ja oivaltavat uudet näkökulmat lähtevät kaikki aivoistamme ja kyvystämme ajatella asioista uudella tavalla. Muuttuva maailma vaatii, että olemme tuttuja oman ajattelumme kanssa. Tarve oppia nopeasti, uudenlaisten asioiden kokeileminen, virheiden salliminen ja epävarmuuden kokemukset ovat kaikki tuttuja asioita nykyarjessamme. Omaa ajattelua voi ja ehdottomasti myös kannattaa kehittää!

4 min 54 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Kasvun Mindset

Pois uhrin roolista



Kuvaus

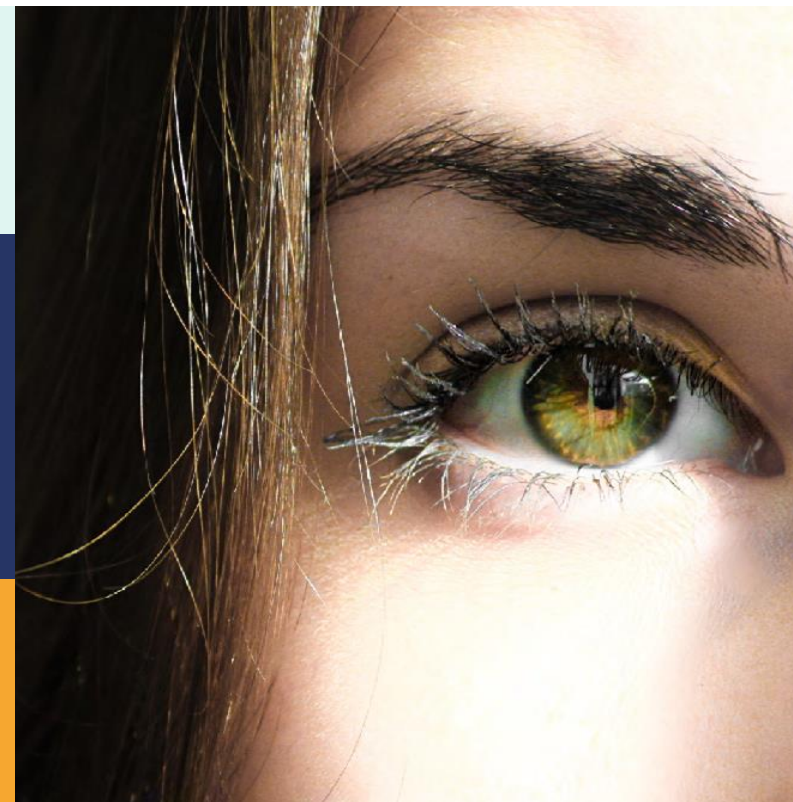
Uhriutuminen on meille tyypillistä. Pois uhrin roolista tarkoittaa pysyvää asennemuutosta - miksi se kannattaa ja miten se onnistuu?

4 min
KESTO



0
HARJOITTEET

0
VIDEOT





Kasvun Mindset

Itsemyötätunto



Kuvaus

Tutkimus osoittaa, että itsekritiikki johtaa vähäisempään hyvinvointiin, motivaatioon ja suurempaan todennäköisyyteen luovuttamiselle.

Vaihtoehto itsekritiikille on kohdella itseä ystävällisyydellä ja myötätunnolla. Olemme kuitenkin usein niin tottuneita olemaan kriittisiä itseämme kohtaan, että emme osaa suhtautua itseemme lempeästi. Tätä taitoa voimme harjoitella. Myötätunto itseä kohtaan ei oikeastaan eroa myötätunnosta muita kohtaan.

3 min 10 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Kasvun Mindset

Tunteet pelissä



Kuvaus

Miten tunteet toimivat? Miten niihin tulisi suhtautua? Tämän päivän työelämässä tulisi jokaisen tulla kuulluksi myös tunteiden tasolla. On siis erityisen tärkeää, että opit tunnistamaan, tulkitsemaan ja ilmaisemaan omia ja muiden tunteita.

3 min 40 s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT





Kasvun Mindset

Joustava perfektionismi



Kuvaus

Perfektionismi tarkoittaa halua tehdä asiat mahdollisimman hyvin ja siihen liittyvää uskomusta, että täydellisyyttä kuuluu tavoitella.

4 min 31s
KESTO



0

HARJOITTEET

1

VIDEOT

