Academy of Brain

MIKRO-OPINTOJEN KATALOGI

Ota yhteyttä

academy OF BRAIN

Sisällysluettelo

Esihenkilötyö ja johtaminen

Inhimillinen tuottavuus

Vuorovaikutus

Yhteistyo

Kasvun Mindset

Esihenkilötyö ja johtaminen

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

- Laadukas vuorovaikutus hybridityössä
- Viisi tapaa vaikuttaa Coachingilla
- Ketterät työtavat hajautetun työn johtamisessa
- Valmentavan johtamisen perusajatukset
- Konfliktien ratkaisun viisi pikavoittoa
- Hankalien keskusteluiden ensiapulaukku

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Esihenkilötyö ja johtaminen

Laadukas vuorovaikutus hybrideityössä

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Esihenkilötyö ja johtaminen

Valmentavan johtamisen perusajatukset

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.

- Kehitä paineensietokykyäsi
- Ajankäytön hallinta
- Tavoitteet ja niiden asettaminen
- Elämme keskeytysten maailmassa – Attention Deficit Trait (ADT)
- Opi keskittymään paremmin
- Itsekehityskeskustelu
- Verkko-oppimisen parhaat käytännöt
- Löydä motivaatio rutiinitehtäviin
- Keskeytysten hallinta
- Kohtaaminen tekee hyvää mielelle
- Lisää energiaa paremmilla palautumistaidoilla
- Oman osaamisen johtaminen

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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 muiistiasi ajankäytön hallinnan tekniikoista

5 min
KESTO

0
HARJOITTEET

1
VIDEOT

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Inhimillinen tuottavuus

Tavoitteet ja niiden asettaminen

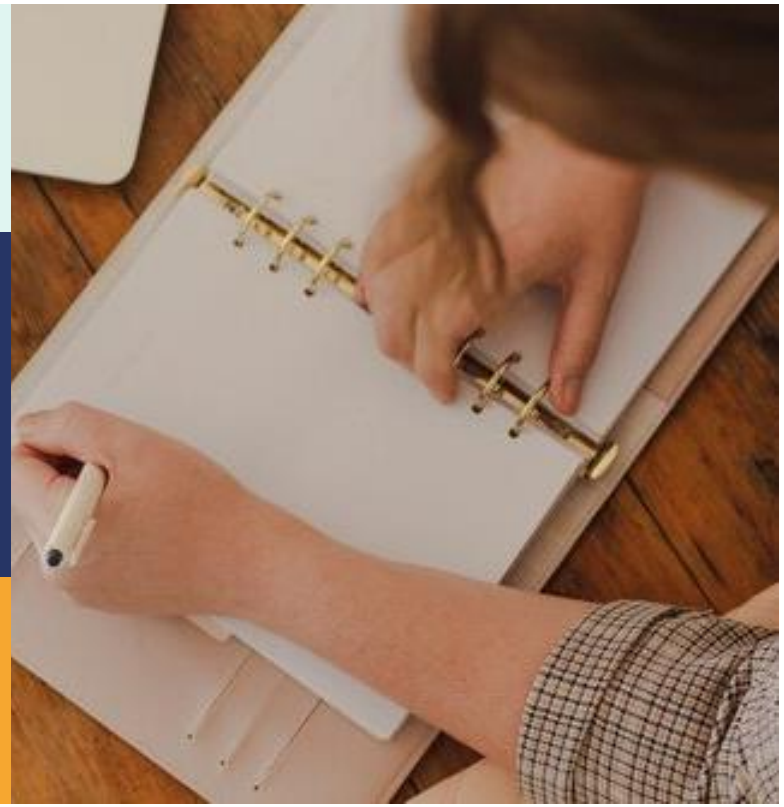
Kuvaus

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



Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Inhimillinen tuottavuus

Itsekehityskeskustelu

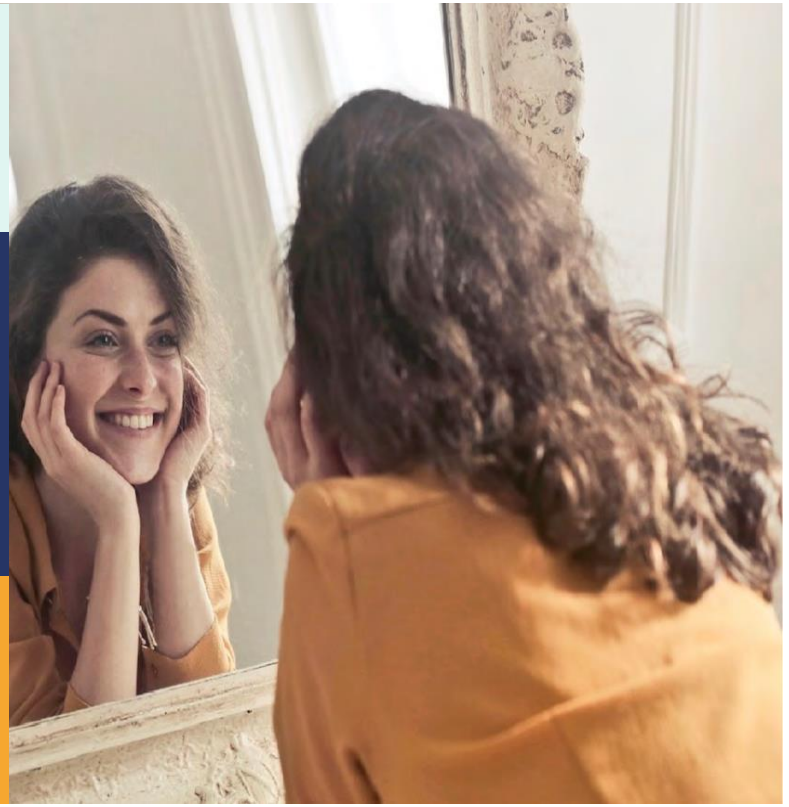
Kuvaus

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



Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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 käyntönnössä.

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

3 min
KESTO

0
HARJOITTEET

1
VIDEOT

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Inhimillinen tuottavuus

Oman osaamisen johtaminen

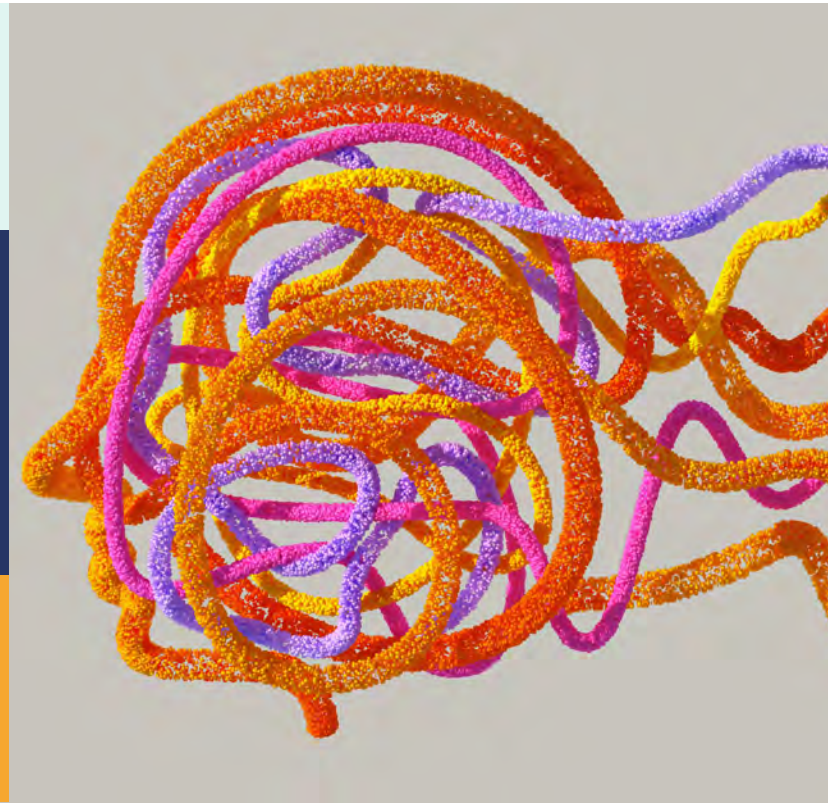
Kuvaus

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 muutoskyvykkyyttämme 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!

- Luottamuksen rakentaminen verkossa
- Erilaisuus voimavaraksi
- Arvostava keskustelukulttuuri
- Psykologinen turvallisuus
- Näytä ihminen
- Näe ihminen
- Kuuntelemisen taito
- Tunteet hankalissa tilanteissa
- Prososiaalinen vuorovaikutus ja kuunteleminen
- Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit
- Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Viisi tapaa vaikuttaa Coachingilla
- Hyvää ilmapiiriä luova vuorovaikutus

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Vuorovaikutus

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

Kuvaus

Palautteen vastaanottaminen voi olla vaikeaa, minkä vuoksi on tärkeää oppia säätelemään 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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Vuorovaikutus

Näe ihminen

Kuvaus

Organisaatio on vain käsite, oikeasti on olemassa vain ihmisiä, kokevia persoonia. On tärkeää nähdä toinen ihminen kokonaispakettina 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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Vuorovaikutus

Digitaalinen vuorovaikutus ja virtuaalitiimit

Kuvaus

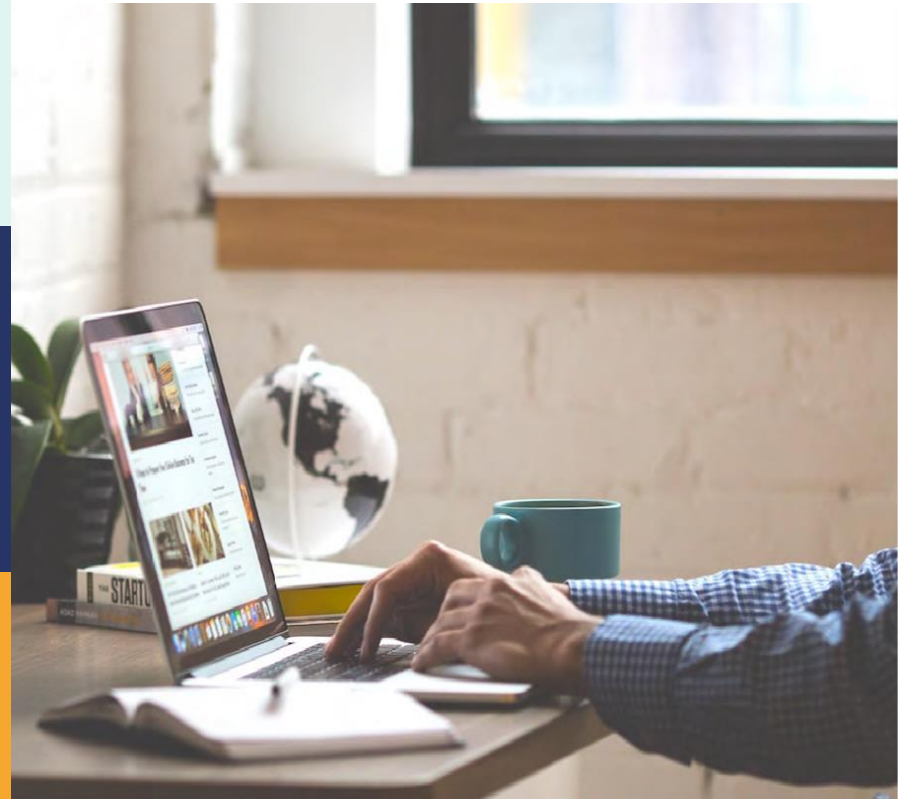
Työpaikalla tapahtuva vuorovaikutus on muuttumassa entistä monitahoisemmaksi kun etätyön määrä lisääntyy ja yritykset palkkaavat etätyöntekijöitä tai virtuaalisia tiimejä riveihinsä.

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

4 min 30 s
KESTO

0
HARJOITTEET

1
VIDEOT



Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

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
HARJOITTEET

1
VIDEOT

Yhteistyö

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

- Mitä on hyvä työkaveruus?
- Vuorovaikutus työkaveruuden arjessa
- Työkaveruuden roolit vuorovaikutuksessa
- Yleiset väärinkäsitykset työkaveruudessa
- Työkaveruuden metakyvyt monimutkaisessa maailmassa
- 10 tapaa vahvistaa työkaveruutta
- Työkaveruus työyhteisössä
- Minä hyvänä työkaverina
- Seitsemän hyvän työkaveruuden pikavoittoa
- Työkaveruuden sosiaaliset verkostot
- Persoonallisuus työkaveruudessa
- Erilaisten ajattelutyylien ymmärtäminen
- Tilannekohtaisuuden vaikutus työkaveruuteen

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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 epävakaus (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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Yhteistyö

Työkaveruus työyhteisössä

Kuvaus

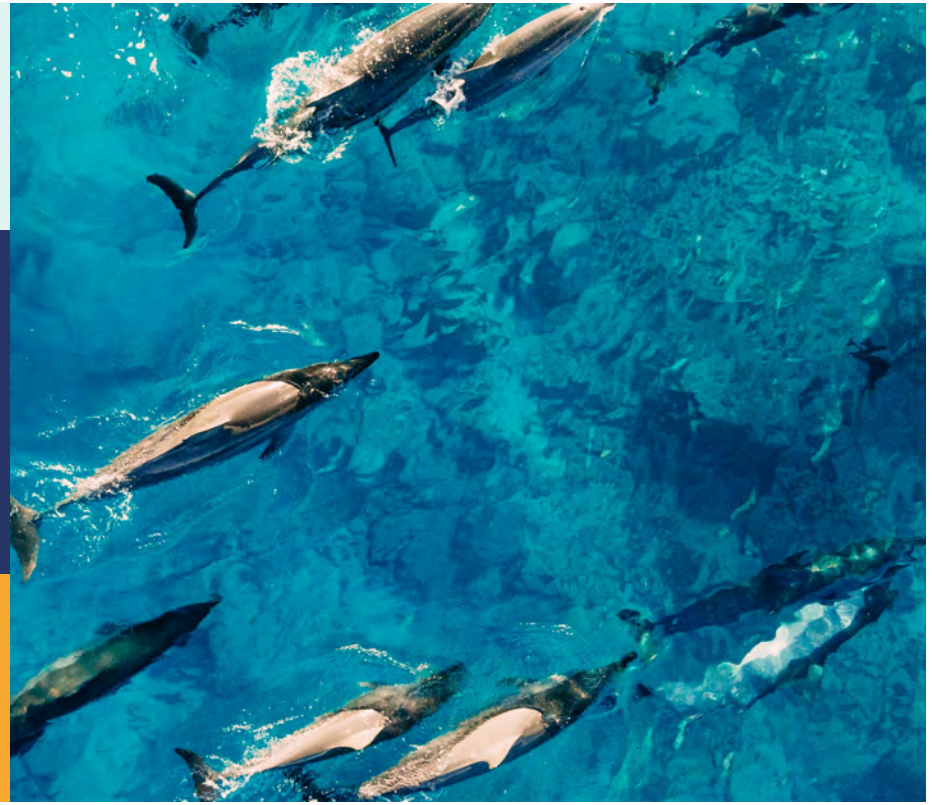
Helposti ajatellaan, että riittää, että on toimiva suhde lähimpään työkaveriin, eikä tarvitse sen kummemmin ajatella miten työyhteisö toimii. Koko yhteisön toiminta on kuitenkin avainasemassa työssä onnistumisen kannalta.

Helposti käy niin, että olemme liian paljon tekemisissä ihmisten ja dilemmojen 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



TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Yhteistyö

Persoonallisuus työkaveruudessa

Kuvaus

Persoonallisuuspiirteet ovat suosittu puheenaihe ja käyttäytymiseroja on kätevä 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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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 tunnereaktioita itseä, maailmaa ja toisia ihmisiä kohtaan. Niitä voi kehittää ja opetella hyödyntämään uusilla tavoilla!

- Merkityksellistäminen
- Merkityksellinen työ
- Omien asenteiden kehittäminen
- Pois uhrin roolista
- Itsemyötätunto
- Tunteet pelissä
- Joustava perfektionismi

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

Kasvun Mindset

Merkityksellistäminen

Kuvaus

Mistä muodostuu merkityksellisyyden kokemus elämässäsi ja miten voisit sitä lisätä?

5 min
KESTO

0
HARJOITTEET

1
VIDEOT

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

1
VIDEOT

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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

Quick-Tutorial™

TAKAISIN SISÄLLYSLUETTELOON

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