

Kiire- ja stressi kuriin valmennus

Tyhypäivä työyhteisöille

Laajuus a 3h – 6h

Psykososiaalinen kuormitus on nykytyöelämässä iso haaste. Luotaimen kiire ja stressi kuriin valmennus soveltuu erinomaisesti esim tyhy-päiväksi. Se voidaan toteuttaa puolipäiväisenä valmennuksena tai koko päivän mittaisena valmennuksena. Koko päivän valmennus sisältää enemmän pohdintaa ja mindfulness-harjoituksia.

Valmennuspäivä toteutetaan tatamilla tai ison tilan lattialla. Valmennus antaa tietoa ja työkaluja kiireestä, ajanhallinnasta ja stressin hallinnasta. Valmennuspäivään voidaan sisällyttää mukaan mm. kävelymeditaatio ulkona luonnossa.

Valmennus on rento ja voimaannuttava. Osallistujat voivat olla patjoilla lattialla hyvässä asennossa ja rentona koko tyhypoivän ajan. Valmennus sisältää pohdintoja itsekseen ja ryhmässä, Valmennus sisältää erilaisia Mindfulness-harjoituksia, joita osallistujat voivat harjoittaa omatoimisesti myös valmennuspäivän jälkeen omassa arjessaan.

Valmennuksen varusteet:esim. jumppapatja, tynny, torkkupeitto, rennot vaatteet, villasukat

Päivän ohjelma:

- Ryhmäytyminen, tutustuminen
- Kiire ja siitä johtuva stressi:
- Mitä se on?
- Mitä se saa meissä aikaan?
- Mistä johtuu?
- Keinoja kiireen taltuttamiseen - työkaluja
- Ajanhallinta
- Aikavarkaat
- Miten tuunaan arkeni kiireettömämmäksi?
- Resilienssi
- Hiljaisuus- tämän ajan luksus
- Läsnaolon taito

Mindfulness on tutkitusti tehokas menetelmä kuormittuneisuuden ja stressin lievittämiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi.Valmennus antaa osallistujalle konkreettisia työkaluja kiireettömämpään ja rauhallisempaan arkeen. Tavoitteena on, että osallistuja löytää oman resilienssin vahvistamisen mahdollisuudet ja merkityksen omassa työhyvinvoinnissaan.

Valmennus tukee voimavarojen vahvistumista. Mindfulness lisää hyvinvointia, levollisuutta ja usein mm. auttaa nukkumaan paremmin.

Teemme räätälöidyn tarjouksen teidän organisaatioonne!

Otathan rohkeasti yhteyttä!



Tietoja valmentajasta.

Raisa Nissinen, työnohjaajaSTOry, johdon työnohjaaja MasterCSLE®, psykiatrinen sairaanhoitaja, mindfulness ohjaaja, työhyvinvointivalmentaja raisa.nissinen@luotain.net, p. 044 3665030

