

Mindfulness Työssä: 8 askelta hyvään työhön™

Mindfulness Työssä: 8 askelta hyvään työhön™ -valmennusohjelma on kehitetty suomalaisen työelämän tarpeisiin. Se perustuu tutkittuun tietoon tietoisuustaitojen hyödyistä organisaatioissa.

Ohjelma koostuu seitsemästä teemasta, joiden avulla valmennusohjelmaan osallistuvat saavat avaimia mm. keskittymiskyvyn parantamiseen, parhaisiin stressihallintakeinoihin, priorisointiin, itsetuntemukseen sekä kanssaihminen läsnäolevaan ja kannustavaan kohtaamiseen. Kaiken kaikkiaan ohjelma pyrkii edistämään tietoista ja henkisesti kestävästä työntekemisestä tapaa.

Valmennusohjelman taustalla on lukuisat tieteelliset tutkimukset, joita aihepiiristä on tehty viime vuosikymmenien aikana. Ohjelmaan sisältyy ohjattuja, kuunneltavia mindfulness-harjoitteita.

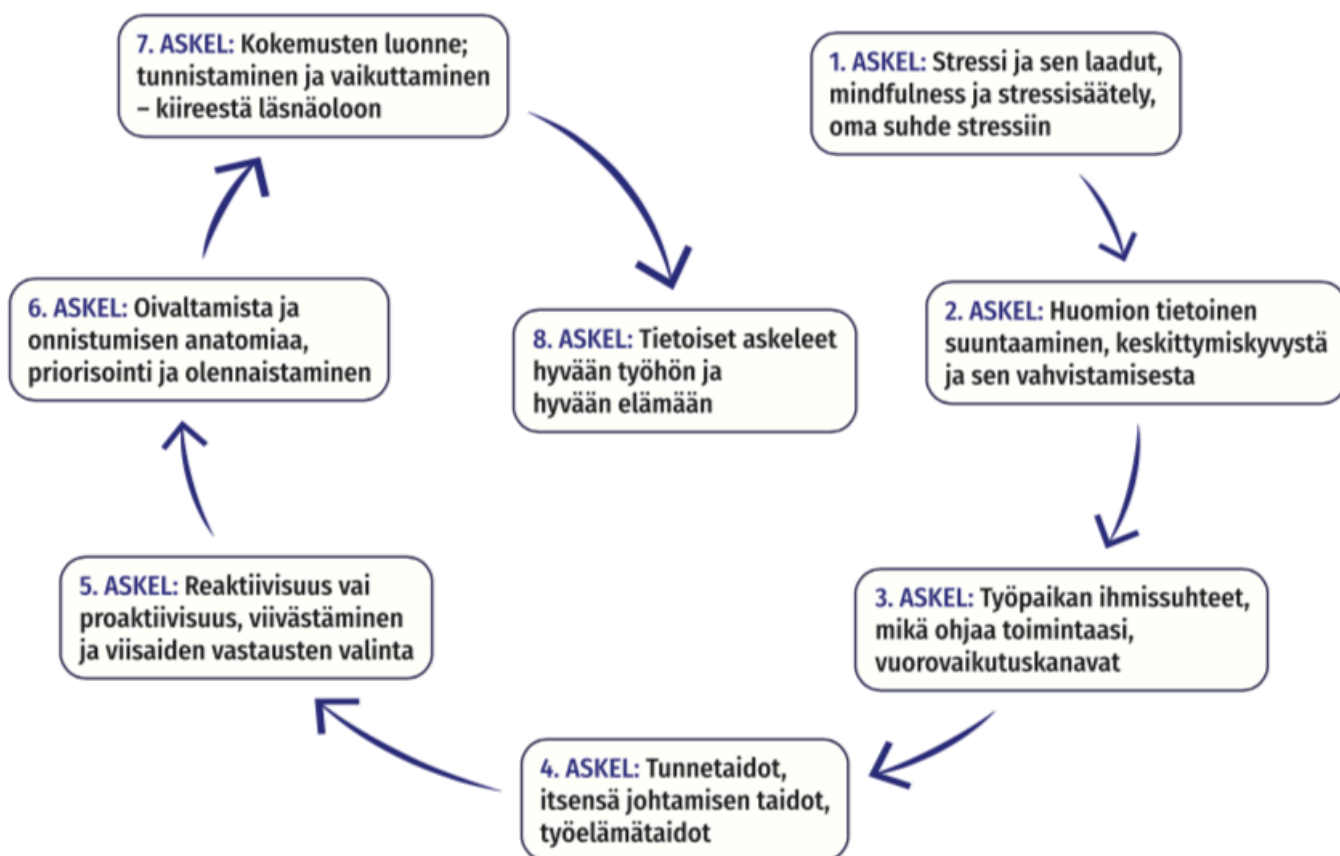
Mindfulness Työssä: 8 askelta hyvään työhön™ -valmennusohjelma auttaa ymmärtämään omaa stressiä ja sitä, miten itse voi vaikuttaa stressikokemukseen. Ajatusmalleihin, asenteisiin ja tunteisiin tutustuminen tukee oman hyvinvoinnin vahvistamista.

Ohjelma kannustaa myös avoimeen vuorovaikutukseen, yhdessä ihmettelyyn ja uusien vaihtoehtojen löytämiseen erilaisten (ongelma)tilanteiden ratkaisemiseksi työyhteisön sisällä.

Ohjelma on alun perin kehitetty suomalaisessa Mindfulness Työssä -akatemiassa.



8 askelta hyvään työhön: teemat



Mindfulness Työssä: 8 askelta hyvään työhön™ -ohjelma koostuu kahdeksasta 2 tunnin mittaisesta mindfulness-valmennuksesta. Kokonaisuuden vaikuttavuus on parhaimmillaan, kun osiot toteutetaan noin kahden viikon välein.

Voit valita omalle ryhmällesi tai työyhteisöllesi koko kahdeksan viikon ohjelman tai halutessasi pyytää yksittäisiä luentoja teille tärkeistä teemoista.

Valmennuksen voi toteuttaa joko lähikoulutuksena tai verkon välityksellä. Ohjaajana toimii Mirikka-Maaria Niskanen, FM, Mindfulness työssä -ohjaaja, business coach.

Ota yhteyttä, niin jutellaan lisää toteutuksesta!

www.seemagic.fi / p. 044 5295993 / mirikka.niskanen@seemagic.fi