

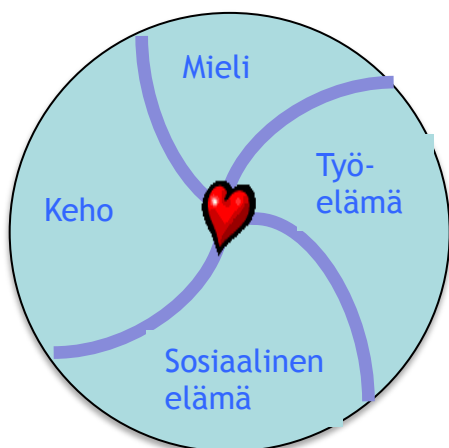
Work@LifeBalance™ valmennus

havahduttaa, oivalluttaa ja energisoi

Work@LifeBalance valmennus tarjoaa arvostavan mahdollisuuden itsensä johtamistaitojen päivitykseen. Kehon ja mielen, sosiaalisten suhteiden ja työn tasapainottaminen arjen tavoitteisiin lisää suorituskykyä, energisyyttä, elämäntyytyväisyyttä ja innovatiivisuutta. Humapin kokeneet työyhteisövalmentajat ovat kehittäneet Human System Dynamics- menetelmiin sekä vahvuuksien psykologiaan perustuvan valmennusohjelman.

Valmennuksen ytimessä toteutetaan yhteistyössä Firstbeat Technologies Oy:n kanssa Jyväskylän yliopistossa kehitetty, sykevariaation ja hengitystiheyden analysointiin perustuva mittaus.

Valmennus auttaa havainnoimaan arjen syklejä, kehon ja mielen kytköksiä sekä työn ja sosiaalisen elämän ilmiöitä sekä yksilön, ryhmien että organisaatioiden näkökulmista.



Tarjoaa:

- Kehon, mielen, sosiaalisten ja työelämän suhteiden kokonaisvaltaisen tarkastelumallin
- Sykevariaation ja hengitystiheyden analyysin kautta hahmotusta arjen rytmeistä
- Oivalluksia ja ymmärrystä energisoitumisen sekä uusiutumisen merkityksestä osana työelämätaitoja
- Konkreettisia itsensä johtamisen tapojen päivityksiä
- Laadua stressinhallintaan, ymmärrystä palautumisen ja kuormittumisen jaksotuksiin, fyysisen kunnan ylläpitämiseen sekä tunnetaitoihin.

Valmennus koostuu:

- W@LB- valmennuspäivistä (yht. 1,5 pvä)
- Yksilöllisestä W@LB-mittauksesta sekä analyysistä
- Oivalluttavasta ryhmävalmennuksesta
- Henkilökohtaisesta työkirjasta ja W@LB-korteista

Painotusvaihtoehdot/teemat

ryhmän mukaan:

- Huippusuoritusten ja innovaatioiden polulla
- Johtamisen ja esimiehisyyden näkökulma
- Energisoiva itsensä johtaminen
- Työelämätaidot ja tiimin voimavarataidot
- Työn kuormitus suhteessa energisoitumiseen
- Elämänterveystottumuksiin motivointi

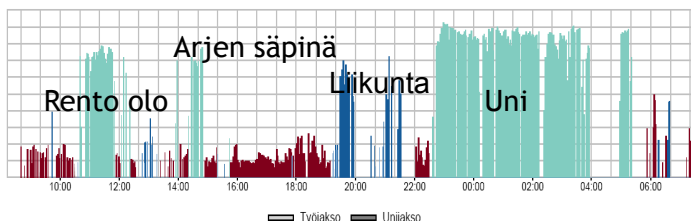
Work@Life Balance™-valmennus

Energisoituminen, joustavuus

ja uudistumisen taidot

- Aika:** 16.2.2012 klo 9-12 valmennus I
6.3.2012 klo 9-16 valmennus II
- Paikka:** Humap koulutustilat
Bulevardi 6 A 14 (7. krs), 00120 Helsinki
- Kenelle:** Valmennuskokonaisuus mahdollistaa pysähtymisen omien työelämä-, hyvinvointi-, ja uusiutumistaitojen äärelle. Päivän annista voi nauttia omista lähtökohdista käsin ja erityisen hyvin sisältö sopii työelämän asiantuntija-, HR-, ja esimiestehtävissä oleville. Hyvinvointi-, valmennus-, ravitsemus-, liikunta-, tai terveydenhuoltoalan ammattilaisille päivä toimii Work@LifeBalance Coaching-ohjelman (5 pvä) esittelynä ja johdantona.
- Sisältö:** Valmennus johdattelee kokonaisvaltaisen itsensä johtamisen tarkasteluun sekä kehon, mielen, työn ja sosiaalisen elämän kytkentöjen pohdintaan. Arjen rytmityksiä pysähdytään punnitsemaan arvostavalla ja energisoivalla otteella. Valmennuspäivien välissä tehdään yksilöllinen W@LB sykevariaatiomittaus arkeen sovittuvalla mittauslaitteella, joka analysoi sykevariaatioon perustuen kuormituksen ja palautumisen suhdetta.

Stressin ja palautumisen kuvaaja



OHJELMAMALLI 16.2.2012:

- Klo 9.00 Saapuminen ja energinen välipala
Klo 9.15 Valmennuksen orientaatio ja tutustuminen
Klo 10.00 Elämänpolulla ja suhteiden merkityksissä
Klo 11.30 Ohjeistus välitehtävään; W@LB-mittauksen info
Klo 12.00 Valmennuksen päätös

OHJELMAMALLI 6.3.2012:

- Klo 9.00 Saapuminen ja energinen välipala
Klo 9.15 Valmennuksen orientaatio
Klo 9.30 W@LB-mittauksen analyysit
Klo 10.30 Kehon ja mielen kytkennät
Klo 11.30 Lounas
Klo 12.30 Sosiaalisissa suhteissa
Klo 14.00 Välipala & kahvit
Klo 14.15 Työelämän uusiutumistaidot
Klo 15.30 W@LB-suunnitelmat arkeen
Klo 16.00 Päivän päätös

Hinta: 375 €/hlö sisältää valmennuspäivät, henkilökohtaisen mittauksen, analyysin sekä työkirjan. Mahdollisuus yksilölliseen valmennustapaamiseen erikseen sovitusti 120 €.

Ilmoittautumiset:

31.1. mennessä sirpa.arvonen@humap.com
Päivä toteutetaan min. 8 hlö ja max 15 hlö.

Järjestäjä: Humap Oy

Kouluttajat:

Sirpa Arvonen Timo Ropponen, ja
Jukka-Pekka Heikkilä
kts. www.humap.fi/i ihmiset

humap
Yhdessä paremmin.