

# Stressistäkö työyhteisön voimavara? -tilauskoulutus (8t)

Stressistäkö työyhteisön voimavara? - koulutus on tilattavissa työyhteisöille ja se voidaan järjestää tilaajan omissa tiloissa. Koulutuksen tavoitteena on työyhteisön tasapaino ja hyvinvointi.

## SISÄLTÖ

Koulutus sisältää kolme ryhmätapaamista (3-4 vk välein) ja henkilökohtaisen hyvinvointianalysimittauksen

Työhyvinvointimittaus antaa tietoa palautumisesta, omasta kuntotasosta sekä antaa vinkkejä oman työhyvinvoinnin parantamiseen ja stressin hallintaan.

Tavoitteena on myös auttaa jokaista löytämään sopiva tapa liikkua.

Katso tarkempi sisältö seuraavalta sivulta

**KOULUTTAJAT** Arja Haapaharju ja Pia Haapala, lehtorit, SeAMK

**LISÄTIETOJA** suunnittelija Terhi Hirsimäki, s-posti: terhi.hirsimaki@seamk.fi  
p. 040 830 0484

**HINTA** 3219 € + 772,56 € (alv 24 %) yhteensä 3991,56 €. Ryhmässä voi olla maks.10 osallistujaa.

## Lisätietoja osoitteesta:

[seamk.fi/taydennyskoulutus](https://seamk.fi/taydennyskoulutus)



## Stressistäkö työyhteisön voimavara?

### 1. tapaaminen (3h)

- **Mitä huono ja hyvä stressi on?**
- Miten huonoa stressiä voi välttää ja hyvää stressiä hyödyntää omana ja työyhteisön voimavarana?
- Miten ihminen palautuu?
- **Ryhmätyöskentelyä:** Mikä minua stressaa? Milloin se tuntuu mukavalta ja milloin pahalta?
- **Hyvinvointianalysilaitteiden** käyttöopastus ja mittaukset ennen seuraavaa tapaamista

### 2. tapaaminen (3h)

- **Palautumisen merkitys**
- Mittaustulosten läpikäyminen ryhmätasolla
- Mitkä ovat työyhteisön stressipiikit?
- Palauttaako yöuni?
- Mittausten henkilökohtaiset yksilöpalautteet

### 3. tapaaminen (2h)

- **Ryhmätyöskentelyä:**
  - Miten palaudun työpäivän aikana ja jälkeen?
  - Miten se muuttuu ajan kuluessa?
  - Mitä palautumiskeinoja työyhteisössä voidaan sallia?
  - Mitä työyhteisössä voidaan tehdä pahan stressin välttämiseksi?
- **Työyhteisön toimintatapojen kehittäminen**

#### Kuinka hyödynnän stressiä?

- Stressistä työhyvinvointiin
- Itsensä haastaminen ja kehittyminen
- Tunnista työyhteisön flow-tilat
- Tunnista ja hyödynnä hyvä ja huonon stressin vaikutukset työyhteisössä
- Työyhteisön toimivuuden parantaminen
- Työyhteisön kipukohtat

#### Miten hyödynnetään työntekijöiden voimavarat?

- Oikeat henkilöt oikeisiin paikkoihin
- Tutustu työkaveriin
- Tunnista työkaverisi vahvuudet
- Ymmärrä työkaveria
- Salliva ilmapiiri

#### Miten johdat itseäsi?

- Ajan jakaminen
- Elämän kolmiodraama 8+8+8
- Aikasyöpöt
- Työn ulkopuolisen elämän huomiointi

#### Miten palaudun arjessa ja arjesta?

- Palautuminen työpäivän aikana
- Palautuminen työpäivän jälkeen
- Stressitason laskeminen ja nostaminen