

***KURSSIN NIMI:** Tyky-etäseminaari: Älyllinen haastaminen ja itsensä johtaminen

***Aika:** 7.5.2020

***Kohderyhmä:** Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet, varaluottamusmiehet, työsuojeluvaltuutetut ja työsuojelun varavaltuutetut sekä kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Kuvaus:

***Sisältökuvaus:** Tavoitteena on syventää oman työhyvinvoinnin ja itsensä kehittämisen sekä osaamisen kehittämisen taitoja. Valmennuksen aikana käydään läpi useita innovointi- ja itsensä kehittämisen menetelmiä.

9.30 – 10.15 Itsensä johtaminen, omat voimavarat

Kati Tikkamäki
Tampereen yliopisto

10.30 – 11.15 Luovuus, innovaatiot ja ajattelun virittäminen

Juha Okko
Helsingin aikuisopisto

- lyhyitä harjoituksia, kuvia ja puhetta
- miten kuvia ja puuhastelua voi käyttää välineenä luovuuden, innovoinnin ja ajattelun virittämisessä
- kuvien tulkintaa - mitä kerrotaan, miten kerrotaan – visuaalinen ajattelu

11.30 – 12.15 Stressin hallinta

Aila Peippo-Pasuri
Reijo Jouttimäki
Aktiivi-Instituutti

12.15 - 13.00 Lounastauko

13.00 – 13.45

Mistä elämään voi saada motivaatiota ja mielekkyyttä?
- työelämän näkökulma

Emma Nordback
Aktiivi-Instituutti

14.00 – 14.45 Oppiminen venymis- ja epävarmuusalueilla

- NLP:n keinoin kohti uusia ajatusmalleja

Anne Leinonen
Helsingin aikuisopisto

15.00 – 15.45 Tietoisuuden lisääminen hyvinvoinnin työkaluna

”Ole tietoisempi päivittäisistä valinnoistasi.
Arvot päätösten takana... vai ovatko?”

Hannu Suominen

16.00 -16.45 "Maailmankaikkeuden hienoin kone!

- ajatus oman kehon hyvinvoinnin asiantuntijuutta kohti"

Mikko Harkonmaa