

JOHDON HUOLTOSOPIMUS

10 viikon pysyvän muutoksen valmennus

MINÄ
&
MIELI



KENELLE TÄMÄ ON?

- Olet menestynyt yrittäjä, johtaja tai muuten esihenkilöasemassa.
- Työskentelet merkittävässä asemassa, usein paineen alla ja haastavia henkilöstötilanteita kohdaten. Vaikka oletkin pätevä työssäsi, sinulla on kovat odotukset itseäsi kohtaan, eivätkä ne aina täyty. Välillä sinusta tuntuu, että et stressin alla pysty toimimaan johtajana niin hyvin, kuin haluat.
- Elämässäsi tasapainottelet työn ja vapaa-ajan vaatimusten ristipaineissa. Pystyt pusertamaan itsestäsi koviakin suorituksia, mutta välillä tulokset tulevat oman hyvinvointisi kustannuksella.
- Tiedät, että jos jatkat eteenpäin puskemista, riskinä on työuupumus. Et kuitenkaan halua elää koko loppuelämäsi stressin ja paineen alla. Haluatkin luoda kestäväää menestystä sekä itsellesi että edustamallesi yritykselle – menestystä, josta voit todella nauttia, hyvinvoinnistasasi tinkimättä!

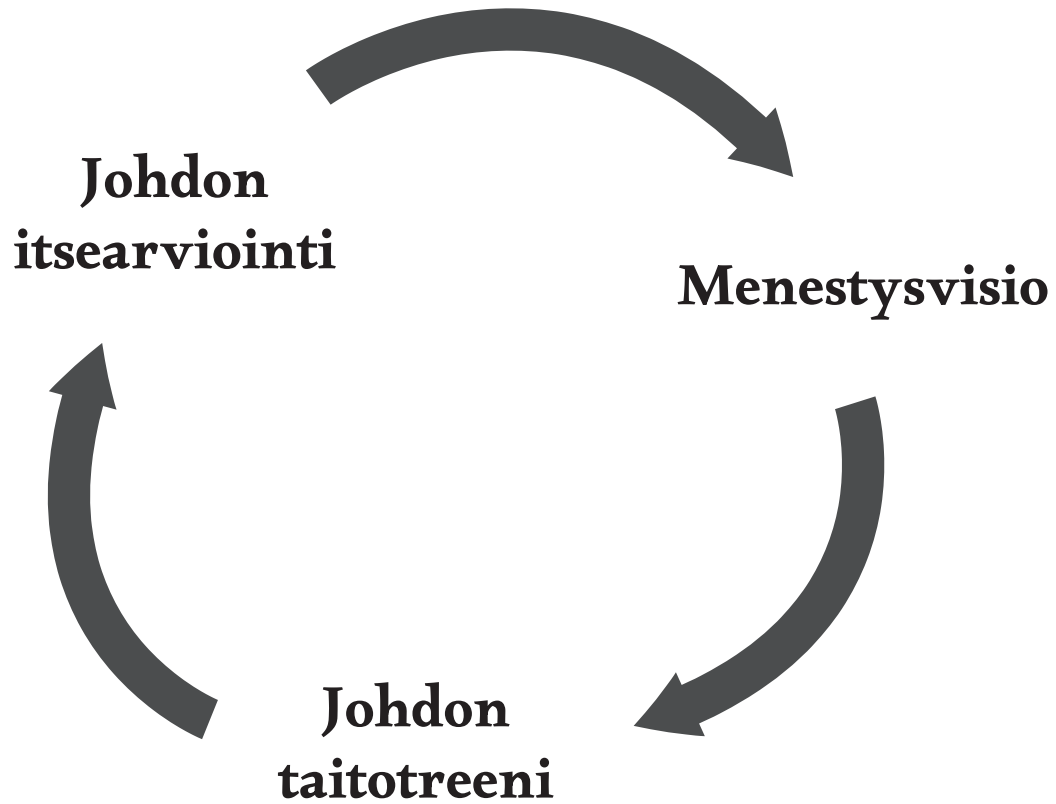
ESITTELYSSÄ: JOHDON HUOLTOSOPIMUS

- Otat käyttöön tutkitusti toimivia keinoja työelämän haastavissa tilanteissa navigointiin, jotta voit menestyä ja taata edustamasi yrityksen menestyksen hyvinvoinnistasasi tinkimättä
- Saat käytännöllistä tietoa luontaisista vahvuuksistasi, kehitymisalueistasi, motivaattoreistasi ja demotivaattoreistasi Extended DISC® -analyysin avulla
- Ymmärrät, mitkä ovat spontaanit reaktiosi eri tilanteisiin ja miten muut kokevat käyttäytymisesi
- Ymmärrät paremmin omia ja muiden stressireaktioita sekä löydät keinoja toimia niissä vahvuuksiasi hyödyntävällä, rakentavalla tavalla
- Kehität itsellesi sopivaa, tehokasta vuorovaikutustyyliä ja harjoittelet käytännössä taitoja, joilla selviydyt haastavista paine- ja vuorovaikutustilanteista onnistuneesti
- Oma ja alaistesi työhyvinvointi ja tuloksellisuus paranee ja pystyt houkuttelemaan tiimiisi lisää sitoutuneita osaajia
- Oma stressitasosi laskee ja energiaasi vapautuu paitsi menestyksestäsi nauttimiselle, myös perheelle ja ystäville, luovuudelle ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle

Johdon huoltosopimuksessa saat käyttöösi yksilöllisesti räätälöidyn valmennusohjelman, valmentajan henkilökohtaisen tuen ja oivalluttavat verkko-oppimismateriaalit. Ohjelmamme perustuu tutkittuun tietoon ja auttaa saamaan aikaan pysyviä muutoksia. Valmennuksemme sisältää käytännönläheistä taitoharjoittelua, jonka avulla pystyt jo 10 viikossa kehittymään menestyväksi työelämän paine- ja vuorovaikutustilanteiden osaajaksi, ilman kalliita yrityskonsultteja ja johtamisen lisäkoulutuksia.

KASVUN ASKELEET

kohti kukoistavaa johtajuutta



Johdon itsearviointi

Aloitamme valmennuksen yksilöllisellä räätälöinnillä. Tarkastelemme nykyistä tilannettasi ja asioita, joihin haluat muutosta. Extended DISC® -analyysin avulla saat syvällistä ymmärrystä omista temperamenttipiirteistäsi, vuorovaikutustyylistäsi ja toimintamalleistasi. Tässä vaiheessa sinä määrittelet, mitä haluat saavuttaa ja opit motivoivan tavoitteen asetantamenetelmän. Tunnistat vahvuutesi ja kehittämiskohteesi ihmissuhdetilanteissa. Itseymmärrys auttaa sinua purkamaan esteet pysyvän muutoksen tieltä ja auttaa myös ymmärtämään toisia.

Menestysvisio

Johdatamme sinut määrittelemään tavoitteesi, jotka haluat saavuttaa. Määritämme itsearvioinnin perusteella selkeät kehityskohteet, joita sinä haluat kehittää parantaaksesi stressinsietokykyäsi, hyvinvointiasi ja vuorovaikutustaitojasi. Luomme sinulle henkilökohtaisen kehityssuunnitelman tavoitteidesi saavuttamiseen.

Johdon taitotreeni

Taitoharjoittelu on tutkitusti toimivin menetelmä taitoa vaativan suoriutumisen kehittämiseen ja pysyvän muutoksen aikaansaamiseen.

Käytännönläheisessä taitoharjoittelussa saat sinun profiiliisi räätälöityjä, konkreettisia työkaluja emotionaaliseen osaamiseen esihenkilö- ja johtamistyössä, vuorovaikutustilanteisiin ja johtajuuteen. Lisäksi stressinhallintakeinosi ja resilienssisi vahvistuvat. Tunnistat oman hyvinvointisi ja työhyvinvointisi edellytykset ja saat välineitä pitää omaa jaksamistasi yllä. Saat myös personal trainerin työkaluja kokonaisvaltaisen ja kestäväen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

NÄIN SE TAPAHTUU

- **Henkilökohtainen aloitustapaaminen:** Tässä vaiheessa sinä määrittelet, mitä haluat saavuttaa ja Opit motivoivan tavoitteen asettamismenetelmän.
- **Ryhmän etätapaamiset:** Valmennukseen kuuluu 10 ryhmässä toteutettavaa etätapaamista. Etätapaamisissa opit edistymistäsi tukevia työkaluja, harjoittelet taitoja muiden osallistujien kanssa ennen käytäntöön viemistä omassa työssäsi sekä saat valmentajien arvokasta tukea ja sparrausta.
- **Henkilökohtainen tuki:** Valmentajat kulkevat rinnallasi koko prosessin ajan. Aina kun tarvitset tukea tai sparrausta, saat meihin yhteyden henkilökohtaisella viestintäsovelluksella, ja vastaamme kysymyksiisi 48 h kuluessa.
- **Vertaistuki:** Ryhmässä tapaat muita samassa tilanteessa olevia johtajia sekä esihenkilöitä, joiden kanssa pääset vaihtamaan ajatuksia ja treenaamaan taitoja ryhmän etätapaamisissa. Valmennuksen viestintäsovelluksessa on lisäksi yhteinen keskustelualusta, jossa voit kysyä ja jakaa vinkkejä muiden osallistujien kanssa.
- **Verkkomateriaalit:** Laadukkaat verkkomateriaalit syventävät valmennuksen aiheita ja auttavat sinua ymmärtämään itseäsi, omaa vuorovaikutustyyliäsi ja toimintamallejasi syvemmin. Napakoita videoita voit hyödyntää omaan tahtiisi prosessin tukena koko valmennuksen ajan.

Valmennus koostuu

- 10 viikon valmennuksesta (verkossa)
- Yksilöllisestä kehitysuunnitelmasta
- Omaa edistymistä tukevista tehtävistä
- 10 ryhmässä toteutettavaa etätapaamista
- Henkilökohtaisesta online-tuesta

JOHDON ITSEARVIOINTI

Hyödyt esihenkilölle ja johtajalle

- Opit motivoivan tavoitteen asettamisen menetelmän periaatteet ja opit hyödyntämään menetelmää tiimisi motivoinnissa. Kehittyneet tavoitteenasettelutaidot auttavat sinua keskittymään olennaiseen ja priorisoimaan tehtäviä tehokkaammin. Muutoksen mindset vahvistuu
- Vahvuuksiesi tunnistamisen syventyminen auttaa sinua hyödyntämään paremmin kykyjäsi sekä käyttämään niitä tehokkaammin
- Lisääntynyt ymmärryksesi käyttäytymistyyleistä ja persoonallisuuspiirteistä auttaa heitä hyödyntämään tiimin monipuolisia taitoja ja asettamaan oikeat henkilöt oikeisiin tehtäviin. Delegointi onnistuu

Hyödyt tiimille ja organisaatiolle

- Keskittyneemmät ja selkeämmät tavoitteet auttavat työyhteisöä toimimaan tehokkaammin ja suuntautumaan yhteiseen päämäärään.
- Työtehtävien roolit kirkastuvat ja tiimien toiminta tehostuu

MENESTYSVISIO

Hyödyt esihenkilölle ja johtajalle

- Elämänarvosii kirkastuvat ja pystyt tekemään eettisiä päätöksiä sekä toimit johtajana arvojesi mukaan
- Lisääntynyt tasapaino työn ja henkilökohtaisen elämän välillä parantaa työtyytyväisyyttäsi ja energiatasoa, mikä edistää kestäväää ja kokonaisvaltaista hyvinvointia

Hyödyt tiimille ja organisaatiolle

- Johtajien, esihenkilöiden eettiset päätökset ja toiminta linjassa organisaation arvojen kanssa luo vahvan perustan yrityskulttuurille ja sitouttaa työntekijöitä. Organisaation maine kasvaa ja houkuttelee lisää osaajia
- Johdon hyvinvointi lisää koko organisaation työhyvinvointia, mm. esimerkin voima. Positiivinen ilmapiiri ja työhyvinvointi lisääntyvät- sairauslomat vähenevät. Lisää veto- ja pitovoimaa
- Tehdyt muutokset ja parannukset johtamisessa vakiintuvat, mikä luo vakaamman ja kehittyneemmän työympäristön kaikille.

JOHDON TAITOTREENI

Hyödyt esihenkilölle ja johtajalle

- Parempi stressinhallinta ja lisääntynyt resilienssi auttavat sinua säilyttämään selkeän ajattelun haastavissakin tilanteissa ja ohjaavat sinua taitavaan toimintaan sekä päätöksentekoon
- Taidokkaampi vuorovaikutusosaaminen edistää avointa kommunikaatiota, mikä luo luottamusta sinun ja tiimisi välille sekä edistää yhteistyön toimivuutta
- Taitoharjoittelu kehittää taitojasi, antaa sinulle toimivia strategioita ja menetelmiä taitavaan johtamiseen, mikä lisää itseluottamustasi ja valmiuttasi käsitellä monipuolisia työelämän tilanteita

Hyödyt tiimille ja organisaatiolle

- Johtajien, esihenkilöiden lisääntyneet tunnetaidot edistävät avointa viestintää ja vuorovaikutusta, mikä luo positiivisen ilmapiirin ja vahvistaa tiimihenkeä
- Johtajien ja esihenkilöiden vahvistunut stressinhallinta auttaa ylläpitämään toimivaa päätöksentekoa myös haastavissa tilanteissa, mikä vakauttaa koko työyhteisön toimintaa.
- Kehittyneempi vuorovaikutus johtajien ja tiimin välillä lisää avoimuutta ja yhteistyötä, mikä vaikuttaa positiivisesti työilmapiiriin ja tehokkuuteen. Työyhteisön viestintä- ja kommunikaatiokulttuuri selkeytyy
- Taito-osaamisen kehittyminen tarkoittaa parempaa ohjausta, koulutusta ja tukea työntekijöille, mikä auttaa tiimiä saavuttamaan parempia tuloksia. Lisää ratkaisukeskeistä omiin töihin tarttumista

VALMENTAJIEN ESITTELY

asiantuntijat tukenasi

JUTTA SOHLMAN

Olen monipuolinen ihmissuhdealan ammattilainen, jolla on vahva tausta psykoterapian alalla. Olen kouluttaja, työnohjaaja ja valmentaja ja minulla on laajan kokemukseni ansiosta vahva näkökulma nykyiseen työelämään ja ihmisten työhyvinvointiin liittyen. Koulutukseni ja kokemukseni psykoterapeuttina ja kouluttajapsykoterapeuttina ovat antaneet minulle syvällistä ymmärrystä siitä, mitä suomalainen työelämä tarvitsee: ennen kaikkea inhimillisyyttä ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen kehittämistä. Tiedän, että menestys ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä.



Tarjoan nyt yhdessä kollegani kanssa ammattitaitoni ja kokemukseni uudella tavalla käyttöösi erityisesti liike-elämän toimijoille suunnattujen ryhmätyönohjausten ja verkkovalmennusten kautta. Niiden näkökulma on bisnesmaailmassa hieman totuudesta poikkeava. Esimerkiksi urheilupsykologiassa hyödynnetään nykyisin paljolti tämän kaltaisia motivaatioon ja positiiviseen vahvistamiseen liittyviä elementtejä, jotka ovat olennainen osa menestystä.

Hyödynnän työssäni laajaa ammatillista tietoa ja osaamistani sekä henkilökohtaisia kokemustani. Ymmärrän kiireen ja kuormituksen vaikutukset, sillä olen itsekin tasapainoillut vaativan työn, yrittäjyyden ja ruuhkavuosien välillä. Tiedän, että tämä voi heijastua jaksamiseen ja suorituskykyyn. Omakohtaisesti tiedän myös, että pysähtyminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttavat ketä tahansa jaksamaan paremmin ja saavuttamaan tavoitteensa.

Kuitenkin haluan antaa varoituksen: En tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan autan sinua löytämään ne itse. Sinä olet siis se, joka tulee tekemään työn. Minä tarjoan työvälineitä, jotka kulkevat mukana myös valmennusohjelman jälkeen - ne ovat pysyvä osa osaamistasi.

Uskon vahvasti, että panostaminen omaan hyvinvointiin ja kehittymiseen ei mene koskaan hukkaan.

VALMENTAJIEN ESITTELY

asiantuntijat tukenasi

MARIA ÖBERG

Olen valmentaja, kouluttaja, hyvinvointialan yrittäjä, psykoterapeutti, työnohjaaja ja pian myös prosessikonsultti Turun yliopistosta.



Minulla on laaja työkokemus ja monipuolista ihmissuhdetyön osaamista. Missioni on auttaa ihmisiä saavuttamaan hyvinvointia ja menestystä. Ammattitaitooni pohjautuen uskon, että hyvän itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen, psyykkisen hyvinvoinnin, emotionaalisen osaamisen ja tunneälyn kehittäminen ovat avaintekijöitä menestyksen reseptissä. Viime vuosina olen tuntenut vahvaa inspiraatiota jakaa osaamistani ja taitojani entistä laajemmalle asiakaskunnalle.

Minulla on yli kahdenkymmenen vuoden kokemus suomalaisesta työelämästä ja sen vaikutuksista tekijöihinsä. Ihmismielen tutkiminen ja valtavat mahdollisuudet ovat aina kiehtoneet minua. Panostan jatkuvasti ammatilliseen kehittymiseeni osallistumalla aktiivisesti koulutuksiin ja valmennuksiin. Menestyvät ihmiset ymmärtävät, että oman hyvinvoinnin ja jaksamisen vaaliminen ennaltaehkäisevästi on avainasia, eikä ongelmien tai uupumuksen oireiden odottaminen.

Työssäni kohtaan monenlaisia elämän haasteita, joista työuupumus on yksi yleisimmistä. Samalla olen päässyt todistamaan ihmismielen valtavaa potentiaalia ja mahdollisuuksia. Erityisesti minua kiinnostavat ilmiöiden siirtyminen sukupolvelta toiselle, myönteiset muutokset ja henkinen kasvu. Uskon vahvasti siihen, että ihmisen kehityspotentiaali on valtava, ja rohkeus tutkia itseämme voi johtaa merkittäviin henkilökohtaisiin sekä ammatillisiin läpimurtoihin.

Investoiminen itseemme ja omaan hyvinvointiimme on yksi elämämme tärkeimmistä sijoituksista – se maksaa itsensä takaisin moninkertaisesti, sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti.

ASIAKASPALAUTTEITA

- “ Yhteistyö on erittäin hyvää. Kohtaat asiakkaasi lempeydellä ja empaattisesti, mutta myös sopivalla jämäkkyydellä ja haastuen. Yhteistyön avulla on kehittynyt hyviä toimintatapoja, jotka ovat pelastaneet arkeni ja parantaneet hyvinvointiani. Työskentelyssä on kehittynyt laaja työkalupakki, joka on lisännyt hyvinvointiani ja osaamistani. Näillä opeilla luotan pärjäämiseeni jatkossakin.
- “ Olet 100% läsnä, perehdyt tarkasti asiakkaasi tilanteeseen ja osaat analysoida kokonaisuutta monesta eri näkökulmasta. Olen vuosien varrella asioinut monen ammattilaisen kanssa, mutta tällaista ammattitaitoa en ole löytänyt mistään muualta.
- “ Sait minut miettimään omaa työpaikkaa ja meidän henkilöstöä, miten kaikkien jaksamista voisi parantaa.
- “ Osallistuin etäkoulutukseenne ja haluan sanoa että olitte todella hyvin poimineet tärkeitä nostoja työelämän ja johtamisen kannalta! Olen käynyt strategisen henkilöstöjohtamisen koulutuksen, mutta te menitte enemmän yksityiskohtiin kuin siellä mentiin.
- “ Kannattaa osallistua, tämän päivän livekoulutus oli todella hyvä ja ajatuksia sekä keskustelua herättävä.
- “ Hyvää ja tärkeää asiaa, rauhallista ja selkeää.
- “ Hyvin kootut paketit, jotka pistävät peilaamaan omaa tilannetta ja toimintamalleja.