

JOHDON HUOLTOSOPIMUS

Taidolla parempaa työelämää
– Selkeyttä johtamistasi, vahvista tiimisi
toimintakykyä ja tue omaa jaksamistasi.

MINÄ
&
MIELI



KENELLE TÄMÄ ON?

Tämä valmennus on suunnattu esihenkilöille ja johdolle, jotka

- Haluavat kehittää johtamistaan ja tehdä muutoksista kestäviä.
- Kaipaavat selkeyttä johtamistyöhön ja lisää itsevarmuutta päätöksentekoon.
- Haluavat oppia hallitsemaan stressiä ja edistämään omaa hyvinvointiaan.
- Tavoittelevat parempaa työilmapiiriä ja tehokasta tiimin johtamista.
- Haluavat konkreettisia työkaluja haastaviin johtamistilanteisiin.

MIKSI TÄMÄ VALMENNUS?

Johdon huoltosopimus yhdistää psykologisen asiantuntemuksen, tutkittuun tietoon perustuvat menetelmät ja käytännönläheiset työkalut. Tämä ohjelma auttaa sinua rakentamaan kestävää johtajuutta ja kehittämään omaa hyvinvointiasi pitkäjänteisesti.

MITEN HYÖDYT?

- Vahvistat resilienssiäsi ja kehität stressinhallintataitojasi, mikä auttaa sinua säilyttämään selkeän ajattelun ja toimintakyvyn paineen alla.
- Saat käyttöön konkreettiset ja testatut työkalut, jotka auttavat johtamaan selkeämmin ja vaikuttavammin.
- Tasapainotat työsi ja vapaa-aikasi, mikä lisää työtyytyväisyyttä ja hyvinvointia.
- Kehität vuorovaikutus- ja tunnetaitojasi, jotka parantavat yhteistyötä ja tiimidynamiikkaa.

VALMENNUKSEN JÄLKEEN

- Johtamistilanteet ja päätöksenteko ovat selkeämpiä ja tehokkaampia.
- Vuorovaikutus tiimin kanssa on rakentavampaa ja sujuvampaa.
- Parempi stressinhallinta ja lisääntynyt resilienssi auttavat sinua säilyttämään selkeän ajattelun haastavissakin tilanteissa ja ohjaavat sinua taitavaan toimintaan sekä päätöksentekoon.

OHJELMAN RAKENNE

Kesto: 10 viikkoa

Viikottaiset teemat

- Itsetuntemus, johtamistyylin arviointi ja tavoitteen asettaminen.
- Hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tukeminen.
- Oman käyttäytymistyylin ja vahvuuksien tunnistaminen (Extended DISC).
- Resilienssi, paineensietokyky ja stressinhallinta. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen vahvistaminen.
- Kaksi Taitoharjoittelutyöpajaa
- Tunnetaitoinen johtajuus ja ihmisten kohtaaminen.
- Työn merkityksellisyys ja motivaation rakentaminen.
- Muutoksen arviointi ja juurruttaminen arkeen.

Sisältää

- Viikoittaiset asiantuntijavideot ja itsereflektiotehtävät
- Zoom-tapaamiset, joissa kokemuksellista työskentelyä ja harjoituksia.
- Harjoitusmateriaalit ja konkreettiset työkalut johtamisen tueksi.
- Extended DISC -analyysi, joka auttaa ymmärtämään omaa johtamistyyliä.
- Taitoharjoittelu pienryhmissä

OSALLISTUJIEN PALAUTTEITA

- “ Olen oppinut pysähtymään itseni äärelle ja tunnistamaan omia toimintamallejani.
- “ Tämä valmennus eroaa muista johtamiskoulutuksista menemällä pintaa syvemmälle.
- “ Olen saanut konkreettisia työkaluja stressinhallintaan ja resilienssin vahvistamiseen.
- “ Taitoharjoittelut antoivat varmuutta kohdata vaikeita tilanteita.
- “ Opin, miten johtajuus voi olla jämääkkää mutta samalla inhimillistä.

VALMENTAJAT

Maria Öberg

Johtajuusvalmentaja | Psykoterapeutti | Työnohjaaja- ja prosessikonsultti

Psykologinen asiantuntemus, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittäminen, kestävä ja tuloksellinen johtaminen.

Jutta Sohlman

Psykoterapeutti | Työnohjaaja | Kouluttaja

Ihmislähtöinen ja vaikuttava johtaminen, organisaatioiden kehittäminen, tiedon ja tunteen yhdistäminen johtamisessa.



Ota yhteyttä ja varaa paikkasi

maria@minajamieli.fi

040-148 66 14

minajamieli.fi