

PÄÄ KASASSA

MIELENTERVEYTTÄ YLLÄPITÄVÄ KOULUTUS YRITYSMAAILMAAN

Puoli miljoonaa suomalaista syö masennuslääkkeitä. Mielen terveyden ongelmat ovat nousseet suurimmaksi sairaspöissaolojen syyksi Suomessa. Mielen terveydestaitoja tarvitaan jokaisessa suomalaisessa yrityksessä: niiden avulla säästetään rahaa poissaolojen vähentyessä, kasvatetaan työhyvinvointia ja tehdään parempaa tulosta.

Mielen terveyden koulutukseen erikoistunut Dramasto Oy on kehittänyt napakan ja osallistavan mielen terveydestaitojen koulutuksen yritysten tarpeisiin. Koulutukseen on mahdollista yhdistää yksilövalmennuksen tai lyhytterapian tarjoaminen.

Koulutus sisältää 5 kokoontumista; jokaisella kerralla on oma teema. Kokonaisuuden sijaan voit valita tarpeisiinne myös erillisiä osioita vaikkapa tyhy-päivään.



DRAMASTO





KOULUTUKSEN SISÄLLÖT

(Yhden osion kesto 90 min.)

1. Kokonaisvaltainen hyvinvointini

Teet kartoituksen fyysisestä ja henkisestä jaksamisestasi ja lähdet suunnittelemaan konkreettisia tekoja hyvän olon kohentamiseen ja ylläpitoon. Löydät motivaatiota muutoksiin. Seuraavissa tapaamisissa seurataan suunnitelmien toteutumista. Ei mitata sykkeitä, vaan saadaan aito yhteys itseen. Taustamenetelmänä on Wellness Coaching (kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennus).

2. Miten käsitellä tunteita?

Kartoitat omia tunnetilojasi ja saat konkreettisia keinoja käsitellä vaikeita tunteita sekä mm. riidellä rakentavasti. Käydään läpi elämän tyypillisiä kriisejä ja niissä toimimista. Teoreettisena viitekehyksenä toimii kognitiivisen käyttäytymisterapian hyväksymis- ja omistautumismenetelmä.

3. Työn ja elämän tarkoitus

Kun ihminen kokee elämänsä ja työnsä merkitykselliseksi, hänellä on onnellisempi olo. Teet erilaisia arvokartoituksia ja suunnittelet tekoja, jotka vievät kohti itsellesi merkityksellisempää elämää. Tutustut unelmatyöskentelyyn ja samalla opit myös realistista tavoitteiden asettelua. Kartoitetaan toimenpiteitä, joilla työyhteisönä voidaan tukea merkityksellisyyden kokemusta.

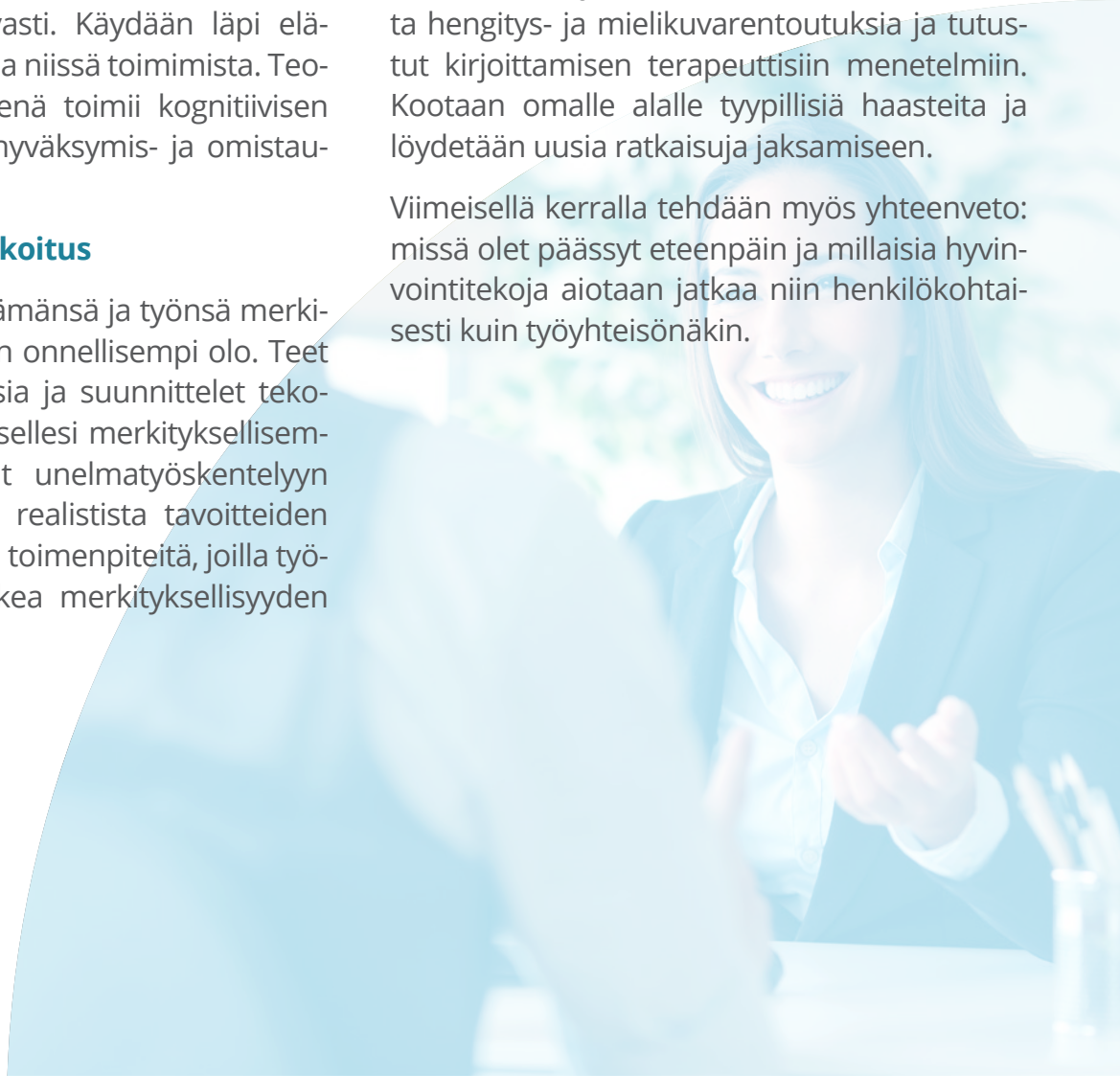
4. Ratkaisukeskeiset menetelmät tukena arjessa

Tutustut ratkaisukeskeisiin menetelmiin ja opit muuttamaan erilaisia arjen ongelmia tavoitteiksi. Keskitytään erityisesti omaan työyhteisöön: Mitä haluaisimme lähteä kehittämään työhyvinvointimme eteen? Mitä konkreettisesti lähdemme tekemään, miten jaamme tehtävät ja kuinka hoidamme seurannan?

5. Rentoutta ja resilienssiä.

Vahvistetaan resilienssiä monipuolisin harjoituksin, joista jokainen voi löytää juuri itselleen toimivia keinoja. Kokeilet esimerkiksi tehokkaita hengitys- ja mielikuvarentoutuksia ja tutustut kirjoittamisen terapeuttisiin menetelmiin. Kootaan omalle alalle tyypillisiä haasteita ja löydetään uusia ratkaisuja jaksamiseen.

Viimeisellä kerralla tehdään myös yhteenveto: missä olet päässyt eteenpäin ja millaisia hyvinvointitekoja aiotaan jatkaa niin henkilökohtaisesti kuin työyhteisönäkin.



“PÄÄ KASASSA” -koulutus pitää yllä psyykkistä ja fyysistäkin hyvinvointia, pyrkii vähentämään sairaspöissaoloja ja kasvattaa tiimityötaitoja. Se on rentoa, vuorovaikutustaitoja ylläpitävää, mukavan toiminnallista ja taatusti piristävää!

Jätä yhteystietosi, niin sovitaan teille mieleinen koulutuskokonaisuus!

Kysy myös suosittuja yksilövalmennuksia.

Koulutus pidetään työpaikallanne tai muussa järjestämässänne tilassa - onnistuu myös etänä.



www.dramasto.fi
040 82 777 04 / Mirka Seppänen

HINTA

350 € + Alv. 90 min.

tai

1500 € + Alv. 5 x 90 min. (max. 10 henkeä)

Kysy erillinen tarjous yli 10 hengen ryhmille tai yksilövalmennuksiin!