



# Dramasto - työn iloa yrityksille ja yhteisöille

Dramasto tarjoaa valmennukset ja koulutukset työyhteisön kukoistukseen: työn ja toimintatapojen kehittämistä, sujuvaa vuorovaikutusta, ongelmien ratkointia ja ennen kaikkea hyvää oloa.



## Työhyvinvointi eli TYHY

Suunnitellaan yhdessä, millaiset tyhy-palvelut tukevat tavoitteitanne!

- › Mitä kaivataan johdolle, tiimeille ja yksilötasolla?
- › Tarvitaanko koulutusta, työnohjausta, coachingia tai lyhytterapiaa?
- › Miten olisi hauskaa ja hyödyllistä yhdistävät tyhy-päivät?

## Helposti saavutettavaa lyhytterapiaa

Dramaston TYHY sisältää mahdollisuuden työpaikan tarjoamaan lyhytterapiaan. Monilla työpaikoilla on huomattu, että tämä on **nopein tie saada työntekijä takaisin työkykyiseksi**. Apua tarvitseva voi varata ajan heti - ilman lähetteitä tai Kanta-kirjauksia.

## Työnohjausta

Yrityksen ulkopuolinen, puolueeton työnohjaus auttaa jaksamaan töissä ja tukee ammatillista kasvua - yksilöille tai ryhmässä.

# Löytyisikö tästä valmis työpaja?

## Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Wellness Coaching -menetelmällä tehdään kartoitus omasta fyysisestä ja henkisestä jaksamisesta. Suunnitellaan muutoksia ja motivoituaan toteuttamaan tavoitteita. Vaihtoehto tai jatkotoimenpide sykkeen mittauksille.

## Parempi olo yhdessä

Ratkaisukeskeisellä menetelmällä pohditaan yhteisiä työhyvinvoinnin haasteita ja luodaan kehitystavoitteita: Miten voisimme töissä paremmin? Sovitaan konkreettiset toimenpiteet ja jaetaan vastuu.

## Rentoutta ja resilienssiä

Opitaan mitä on resilienssi ja kootaan yhdessä selviytymispakettia oman jaksamisen tueksi. Opetellaan myös tehokkaita hengitys- ja mielikuvaharjoituksia.

## HOT - selviytymiskeinoja elämän haasteisiin

Hyväksymis- ja omistautumismenetelmä (HOT) tarjoaa käytännölliset työkalut hoitaa itseään tehokkaasti haastavissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Tämän ajan puhutuin terapiamenetelmä.

## Kognitiivinen unelmatyöskentely

Dramaston kestosuosikki-paja, jossa löydetään merkityksen tunnetta omaan elämään. Pohditaan omia arvoja, suunnitellaan arvojen mukaisia tavoitteita ja opitaan, kuinka tavoitteisiin edetään.

## Vuorovaikutuskoulutusta draaman keinoin

Käsitellään statusharjoitusten avulla sitä, kuinka paljon kehon kieli, ilmeet ja eleet vaikuttavat esim. asiakkaan kohtaamisessa. Tilanteet voivat olla haastavia, mutta täällä saa nauraa.

## Iloa ja itsetuntemusta taideterapiasta

Tutustutaan kirjoittamis- ja lukemisterapiaan sekä visuaaliseen korttityöskentelyyn pienin mukavin harjoituksin, joilla teet uusia oivalluksia itsestäsi. Sopii loistavasti myös ryhmässä parempaan tutustumiseen.

## Improvisoidaan!

Helppoja ja hauskoja draamallisia improvisaatioharjoituksia esim. luovien alojen työntekijöille innoituksen lähteeksi, tiimityötä tiivistämään, tai kun kaivataan yhteistä hauskanpitoa.

Lisää työpajoja **PÄÄ KASASSA** -koulutuksessa, joka tukee mielenterveystaitoja. [Lataa esite tästä.](#)



### Reteaming® -valmentajat

Reteaming-menetelmä on vaikuttava ratkaisukeskeinen työväline koko työyhteisön kehittämiseen:

- › muutostarpeet ja niiden toteuttaminen käytännössä
- › kriisistä tai muutoksista toipuminen
- › työilmapiirikartoitus ja sen purku
- › kannustusryhmät yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen.

### Tarinallistaminen

Tarinallistaminen kiteyttää yrityksen tai yhteisön identiteetin, arvot ja toimintatavat. Ne paketoidaan muotoon, jolla kommunikointi sisäisesti ja ulkoisesti on helppoa. Kysy lisää!

### Ota yhteyttä

Mirka Seppänen (CEO)



[info@dramasto.fi](mailto:info@dramasto.fi)

**Lue lisää palveluistamme**

[www.dramasto.fi](http://www.dramasto.fi)