

# Työelämän stressinhallinta

Koulutuksessa opit ymmärtämään stressiä ja sen vaikutusta toimintakykyyn, hyvinvointiin sekä neuvottelu- ja vuorovaikutustilanteisiin. Saat myös valmiuksia toimia turvallisesti ja yhteistyökykyisesti sekä sietokykyä paineen alla toimimiseen. Lisäksi saat valmiuksia haastavasta tilanteesta toipumiseen ja psykososiaalisen kuormituksen ehkäisyyn.



Koulutuksen tavoitteena on oppia ymmärtämään stressiä hyvinvoinnin ja vuorovaikutustilanteiden haastajana ja ymmärtämään sekä omia että toisten stressireaktioita. Koulutuksen teemana on myös stressireaktioista toipuminen, paineisessa tilanteessa toimiminen ja päätöksenteko sekä henkilökohtaisen resilienssin kehittäminen. Käsiteltävät asiakokonaisuudet räätälöidään asiakkaan toimialan mukaisesti ja toimialan erityispiirteet otetaan koulutuksessa huomioon. Toimialat, jotka voivat sisältää erityispiirteitä, ovat esimerkiksi; kaupan ala, turvallisuusala, sosiaali- ja terveysala sekä esihenkilötyöskentely.

## Kenelle koulutus sopii?

Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat kehittää omaa toiminta- ja päätöksentekokykyään stressaavissa tai haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa sekä resilienssiään. Koulutuksesta hyötyvät esimerkiksi kaikki asiakaspalvelutehtävissä toimivat, kuten kaupan alan ja turvallisuusalan työntekijät. Koulutus soveltuu myös esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan työntekijöille sekä esihenkilö- ja johtotehtävissä toimiville, jotka kohtaavat stressaavia, päätöksentekokykyä vaativia tilanteita työtehtävissään. Koulutus voidaan toteuttaa joko lähi- tai etäkoulutuksena.

## Koulutuksen sisältö

Koulutuksen kesto on sovittavissa asiakkaan kanssa. Koulutus on jaettu moduuleihin, jotka keskittyvät tiettyyn teemaan. Koulutuksen kesto määräytyy valittujen moduulien perusteella. Moduulit voi tarvittaessa jakaa osiin, esimerkiksi 2 x 4h. Koulutus räätälöidään asiakkaan toiveiden mukaisesti alla esitellyistä moduuleista.

### Moduulit

Stressinhallinta työssä, 8 h

Stressi ja sen vaikutus ihmismieleen  
Stressin fysiologiset vaikutukset  
Stressin merkitys hyvinvoinnille  
Akuutin stressin hallinta

Esihenkilön stressinhallinta, 8 h

Paineensietokyvyn kehittäminen  
Resilienssiresurssien kasvattaminen  
Tunnetilojen tunnistaminen ja ymmärtäminen  
Työyhteisön työhyvinvoinnin kehittäminen

Päätöksentekotaidot, 8 h

Toimintakyvyn säilyttäminen paineistetussa tilanteessa  
Päätöksentekokyvyn ylläpitäminen ja tilannetietoisuus  
Tunteiden hallinta päätöstilanteessa

Stressaavien tilanteiden jälkihoito, 8 h

Arki haastavan tilanteen jälkeen  
Toipuminen stressaavasta tilanteesta  
Työkykyä edistävät toimet  
Työyhteisön tuki  
Oma kehittyminen  
Työssäjaksaminen

### **Ota yhteyttä**

**Stefan Smeds**

kouluttaja, turvallisuus  
050 911 3616  
stefan.smeds@taitotalo.fi