Työelämän stressinhallinta

Koulutuksessa opit ymmärtämään stressiä. Saat valmiuksia paineen alla toimiseen, haastavista tilanteista 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