

# Räätälöidyt työyhteisöpalvelut työnantajille ja työntekijöille

## TYÖNOHJAUS

- Miten hallitsen työaikaani ja rajaan työtäni kaikkien tärkeimmän tekemiseen?
- Miten lisään ja ylläpidän työhyvinvointiani?
- Mikä on tärkeää uudessa työroolissani?
- Miten esimiestyö ja johtaminen tukevat parhaiten organisaation tuottavaa toimintaa?

**Työnohjaus on tavoitteellista työskentelyä, jossa keskustellaan avoimesti työhön liittyvistä asioista ja jäsenetään eri näkökulmia.** Työnohjauksessa arvioidaan ja kehitetään omaa toimintaa. Työnohjaus voidaan toteuttaa yksilö-, ryhmä- tai työyhteisöohjauksena. Tavoitteita saavutetaan useamman tapaamisen oppimisprosessina.

## COACHING

- Kuinka parannan henkilökohtaista tehokkuuttani, ajanhallintaa, priorisointia tai päätöksentekoa?
- Miten kirkastan ja saavutan uratavoitteitani?
- Miten saan koko potentiaalini käyttöön?

**Coaching on intensiivinen kehittämismuoto, jolla saavutetaan nopeita, positiivisia vaikutuksia.** Coachingissa tuetaan ja autetaan kirkastamaan ja saavuttamaan ammatillisia tai henkilökohtaisia tavoitteita. Coaching-tavoitteet voivat olla rajattuja, jolloin työskentelyn kesto voi olla tiivis.

## MINDFULNESS, TUNNETAIDOT, RESILIENSSI

### Mindfulness-hetket, "aivojen huoltopysäkki"

- Toistuva, läsnä olevana tai etänä ohjattu mindfulness-harjoitteluhetki työpäivään

### Räätälöidyt valmennukset

- Läsnäolo- ja tunnetaitojen tunnistaminen, harjoittelu ja hyödyntäminen
- Resilienssin parantaminen

**Mindfulness-läsnäoloharjoituksissa harjoitellaan pysähtymistä tähän hetkeen.** Mindfulness on

mielen tyyntymistä, oman kehon havainnointia, oman olon kuuntelemista ja oman tarkkaavaisuuden ohjaamista tähän hetkeen.

- Parantaa stressinhallintaa ja rauhoittaa mieltä ja kehoa
- Parantaa keskittymiskykyä
- Kehittää tunnetaitoja sekä vuorovaikutuksen ja kuuntelemisen laatua
- Lisää mielen joustavuutta ja luovaa ongelmanratkaisua



### Susanna Sundberg-Viljanen

KTM, Työnohjaaja (STOry)  
ja prosessikonsultti  
Mindfulness- ja tunnetaitovalmentaja

### Työtaustaa:

HR- ja työhyvinvointitehtävät  
Rekrytointi, soveltuvuudenarviot, uraohjaus  
Koulutus ja konsultointi