

VIREESSÄ - VALMENNUS sisäisen motivaation ytimessä



Tunnista toimimattomat reagoitavat ja vapauta energiaa entistä tuloksellisempaan toimintaan motivaation ja mielekkyyden hengessä

Ihmisten yksilöllisten motivaatiotekijöiden ymmärtäminen auttaa vapauttamaan luovuutta kohti mielekästä ongelmanratkaisua rutiininomaisen puurtamisen sijasta. Esimerkiksi organisaatiomuutos voi olla toiselle innostava ja toiselle kuormittava kokemus, koska taustalla vaikuttaa täysin erilainen tulkinta lopputuloksesta. Kun alkaa tunnistaa erilaisia kuormitus- ja motivaatiotekijöitä itsessään ja muissa, on mahdollista kanavoida turhautumista kohti luontaista innostumista ja saavuttaa tuloksia entistä pienemmin ponnistuksin.

Vireessä-valmennus antaa tarkkaa ja mitattua tietoa henkilökohtaisista kuormitustekijöistä ja niiden taustalla vaikuttavista syy-seuraussuhteista sekä auttaa tunnistamaan yksilölliset tavat reagoida stressiin. Fokuksessa on se, miten päästään ongelmien vatvonnasta kohti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ilmapiiriä ja opitaan hyödyntämään omia vahvuuksia ja osaamista entistä tehokkaammin. Se soveltuu erinomaisesti jokaisen johtamis- ja asiantuntijatehtävissä toimivan kehittämisvälineeksi tarjoten konkreettisesti käyttöön otettavia menetelmiä vuorovaikutustilanteisiin ja avaten näkökulmaa sisäisen motivaation taustoihin ja ytimiin. Näin saadaan yksilöllinen hyöty kanavoitua sekä tiimin että koko organisaation toimintojen kehittämiseen mielekkäästi, aitojen kohtaamisten avulla.

VALMENNUKSEN HYÖDYT

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja mielekkyyden kokemus lisääntyy parantuneen stressinhallinnan ja itsetuntemuksen myötä.

**Automaattireagoinnista
tietoiseen toimintaan
(yksilö)**



Vuorovaikutus ja osaamisen tunnistaminen tehostuu persoonallisten vahvuuksien hyödyntämisen avulla.

**Yksinpuurtamisesta aitoihin
kohtaamisiin ja yhteistyöhön
(yhteisö)**



Oivaltava oppiminen ja onnistuminen mahdollistuu, koska voimavaroja vapautuu toiminnan kehittämiseen.

**Rutiineista luoviin
ratkaisuihin
(organisaatio)**

TOTEUTUSPROSESSI

Valmennusprosessi alkaa Livtec Recovery -palautumismittauksella ja yksilösparrauksella. Ainutlaatuinen, huippu-urheilijoiden ja terveysalan toimijoidenkin hyödyntämä EKG-pohjainen mittaus antaa tarkkaa tietoa palautumiseen vaikuttavista tekijöistä, unen laadusta ja liikunnan tasapanosta. Lisäksi osallistujat tekevät henkilökohtaista motivaatiota ja stressiä analysoivan Mentor-itsearviointin. Tulokset puretaan yhteisessä työpajassa, jonka pituus voi vaihdella neljästä tunnista koko päivään.

Kehon reagointi

– 2 vrk palautumismittaus ja yksilöpalaute

- **Livtec Recovery analyysi** reagoi psyykkiseen kuin fyysiseen kuormitukseen ja lisää ymmärrystä näiden syy-seuraussuhteista.
- Lääketieteellisesti hyväksytty EKG-pohjainen mittalaite mahdollistaa myös uniapneariskin tunnistamisen

Mielen reagointi

– itsearviointi nettikyselynä

- **Mentor-kartoitus** osoittaa erilaisia tapoja reagoida stressiin kuuden persoonallisen tyylin näkökulmasta sekä auttaa tunnistamaan sisäisen motivaation tekijöitä
- Se auttaa myös tekemään entistä mielekkäämpää yhteistyötä omien vahvuuksien varassa

Tiimin/organisaation reagointi -muutostyöpaja (0,5 – 1 päivää)

- Motivaatiotekijöiden tunnistamiseen sekä itsensä ja ihmisten johtamiseen
- Osallistujat tekevät kehittämissuunnitelmat oman hyvinvoinnin tueksi ja saavat työvälineitä persoonallisia tyylejä hyödyntävien keskustelu- ja osallistamismenetelmien käyttöön yhteistyökumppaneiden, alaisten ja/tai asiakkaiden kanssa

VALMENTAJAT

Sami Kotkajuuri,

Livtec Oy

www.livtec.fi

sami.kotkajuuri@livtec.fi

puh. 044 2312161

Hyvinvointialan yrittäjä,
valmentaja

Kahdenkymmenvuoden kokemus esimiestyöstä aina pörssiyhtiön johtoryhmätyöskentelyyn asti mm. terveysteknologioiden alueella.

Hyvinvointialan yrittäjänä vuodesta 2016. Livtec Recovery hyödyntää Samin aiemman työnantajan Bittiumin eFaros EKG-sensoria.



Minna Raiko,

Mielenhelmi-konsultointi

www.mielenhelmi.fi

minna.raiko@mielehelmi.fi

puh. 0505117317

HR-asiantuntija, valmentaja,
psykoterapeutti (YET)

Monipuolinen kokemus johtoryhmien ja esihenkilöiden valmentamisesta sekä mielekkäiden ja hyvinvointia tukevien käytäntöjen rakentamisesta työyhteisöihin strategian ohjaamana. Toiminut myös HR- ja HRD-asiantuntijatehtävissä ICT-sektorilla ja terveys- ja hyvinvointialoilla.



Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!