

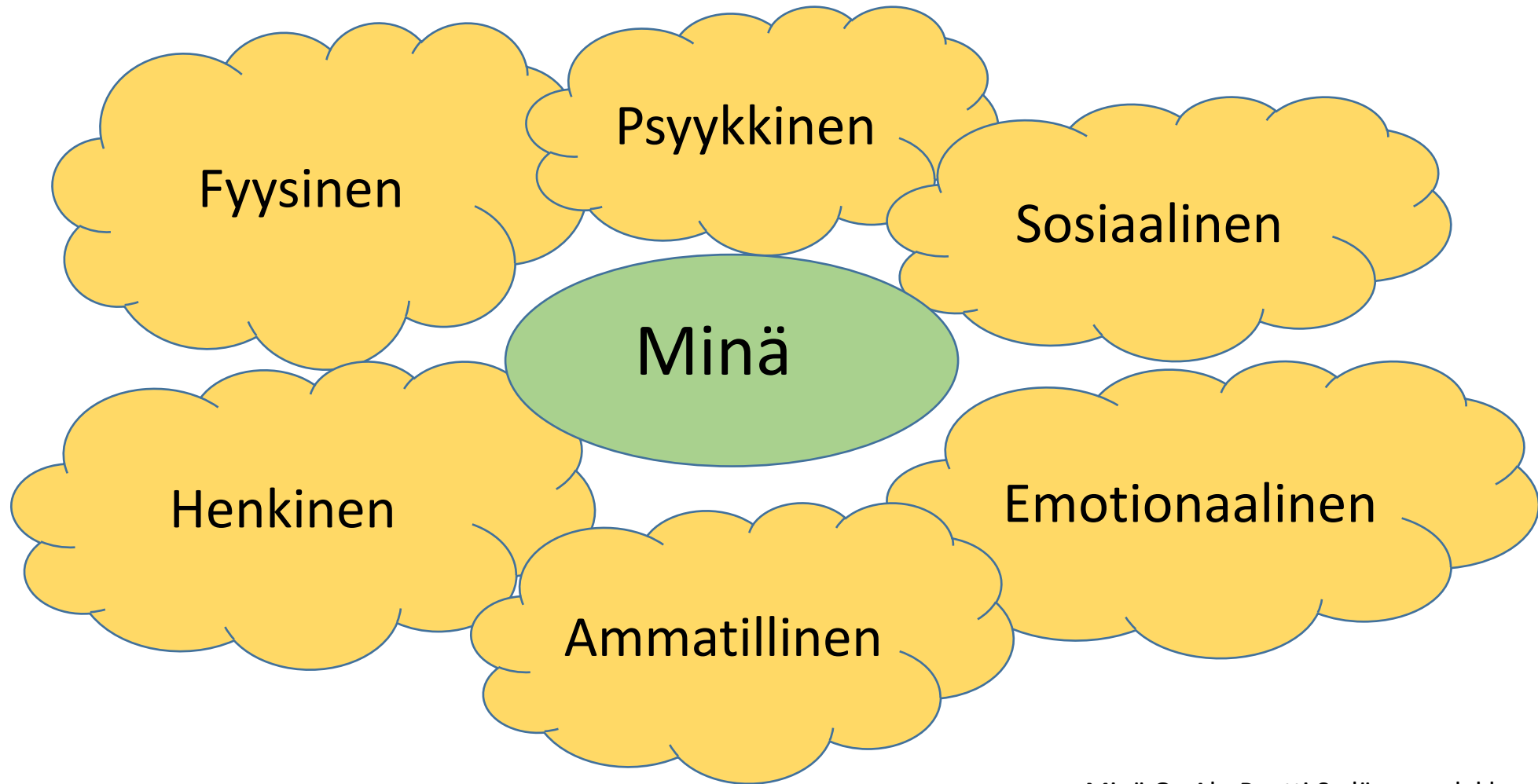
ITSENSÄ JOHTAMINEN HYVINVOINNIN TYÖKALUNA

Kognitiivinen ja eettinen kuormitus-
Työsuojelun teemaseminaari, Tehy
29.9.2021

Helinä Marjamaa
hyvinvointivalmentaja

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- iso merkitys työhyvinvoinnille



KUKA MINUN BUSSIA KULJETTAA?
Kuka minua johtaa?



Itsensä johtaminen

- On itsetuntemusta, omien tavoitteiden tunnistamista ja niiden toteuttamista.
- Opettele johtamaan itseäsi, niin voit johtaa myös muita.
- Jotta voit hallita elämän eri osa-alueita, treenaa kehoa, mieltä, tunteita, arvoja ja ammatillista kuntoa.
- Ole läsnä itsellesi ja muille.

Fyysinen hyvinvointi

Liikunta



Uni ja sen laatu

Palautuminen

zzzzzzzz



Ravinto



Sosiaalinen
hyvinvointi

Millainen on minun
sosiaalinen verkostoni?



Miten hyvin tunnistan tunteeni? Miten se ilmenee?
Hyväksynkö tunteeni?

Emotionaalinen
hyvinvointi



Henkinen
hyvinvointi

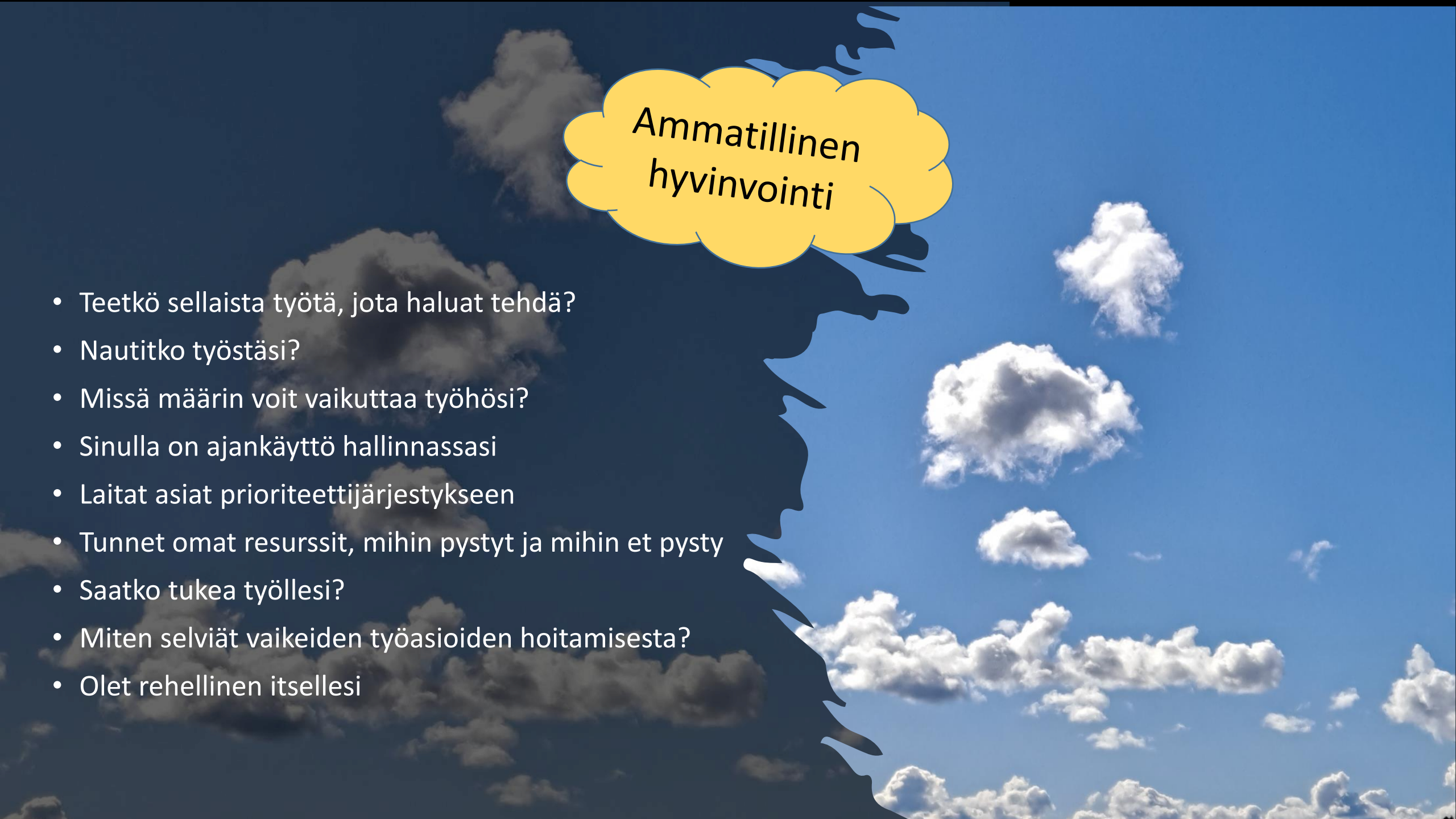
Arvot

Mitkä ovat minulle tärkeät
arvot? Toiminko arvojeni
mukaisesti?



Harjoitus

- Mieti ja kirjaa ylös yksi arvo, joka
 - On sinulle tärkeä tällä hetkellä
 - Miten se toteutuu elämässäsi?
- Aikaa 2 min



Ammatillinen hyvinvointi

- Teetkö sellaista työtä, jota haluat tehdä?
- Nautitko työstäsi?
- Missä määrin voit vaikuttaa työhösi?
- Sinulla on ajankäyttö hallinnassasi
- Laitat asiat prioriteettijärjestykseen
- Tunnet omat resurssit, mihin pystyt ja mihin et pysty
- Saatko tukea työllesi?
- Miten selviät vaikeiden työasioiden hoitamisesta?
- Olet rehellinen itsellesi

Psyykkinen
hyvinvointi

Mitä minulle kuuluu?

Stressi ja sen hallinta

Missä määrin pystyn erottautumaan ajatuksistani?

Miten mieli voi?



MIELI ja sen mahdollisuudet

- Me reagoidaan eri tavalla vaikeisiin tilanteisiin
- Toipuminen erilaista
- Onnistuminen ruokkii onnistumista
- Mielikuvilla myydään
- Mielikuvaharjoittelu, esim. ajatusten eriyttäminen kun kävelet polkua pitkin
- Huippu-urheilu





tavoitetta

kohti

etenet

askeleelta

askel

JOHDA ITSEÄSI

- **ASETA TAVOITTEET JA VÄLITAVOITTEET**
- **AIKATAULUTA**
- **ETENE**
- **SEURAA**
- **ONNISTU PIENIN ASKELIN**

Vastuun kantaminen



Kuka on vastuussa?

MINÄ ITSE!

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- iso merkitys työhyvinvoinnille





**Hyväksi itsensä johtajaksi voi
kehittyä valmentamalla itseään.**

**Kehoa, mieltä, tunteita ja arvoja
voi harjoitella.**

Kiitos

Helinä Marjamaa
Hyvinvointivalmentaja
helina.marjamaa@gmail.com
043 8200942