



HYVINVOINTIVALMENNUS – VAHVISTA ELÄMÄNTYTYVÄISYYSTAITOJASI

LAAJUUS

2 op

AJANKOHTA

12.9.2024 -28.10.2024

PAIKKA

Kälviä

OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

HINTA

445 €

HAKEMINEN

Ilmottautuminen päättyy 25.8.2024

Tavoite

Tavoitteena on tutkia ja tunnistaa omaan hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä työssä että vapaa-ajalla. Lähtökohtana on positiivisen psykologian ydinajatus havaita hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuuksia, joiden avulla sekä oma että toisten hyvinvointi paranee. Meillä jokaisella on vastuu oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä niin henkisesti kuin fyysisesti. Tässä valmennuksessa paneudutaan erityisesti henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisen ja vahvistamisen teemoihin. Valmennuksessa tutkit omia hyvinvoinnin vahvuksiasi psykologisen palautumisen maastossa VOIMAKEHÄ® kompassina. Toteutus sisältää omien vahvuuksien tunnistamista, työstä irrottautumisen ja myönteisten tunteiden, ihmissuhteiden sekä merkityksellisyyden kokemuksen vaikutusta hyvinvointiin.

Opit myös käytännön harjoitteita oman palautumisesi varmistamiseksi. Valmennus sisältää ennakko - ja välitehtäviä, jotka lisäävät omaa tietämystäsi ja taitojasi sekä laadit ja toteutat itsellesi kukoistavan elämäsi hyvinvointiohjelman, johon voit palata aina uudelleen. Mikäänhän ei muutu, jos et itse aseta itsellesi tavoitteita ja ala toteuttamaan niitä.

Valmennuksen suoritettuaan opiskelija

- tuntee positiivisen psykologian pääoman osatekijät ja niiden merkityksen osana elämäntyytyväisyyttä
- tunnistaa omat laaja-alaiset vahvuutensa ja osaa hyödyntää niitä hyvinvointinsa ylläpitämisessä
- osaa hyödyntää ja käyttää luontoa ja mielentaitoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen
- laatii itselleen hyvinvointisuunnitelman, toteuttaa sitä käytännössä sekä arvioi sen vaikutusta hyvinvointitottumuksiin

Kohderyhmä

Henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita oman hyvinvointinsa kokonaisvaltaisesta ylläpitämisestä elämän vaatimusten pyörytyksessä. Soveltuu hyvin myös esihenkilöille ja työyhteisöille, jolla tavoitteena on työyhteisön jäsenten hyvinvoinnin ja resilienssin vahvistaminen.

Sisältö

Koulutus koostuu ennakotehtävästä, kahdesta peräkkäisestä lähipäivästä sekä kolmesta etätapamisesta (1 op) ja välitehtävistä (3 kpl) ennen zoom-verkkotapaamisia. Näitä tehtäviä sekä koulutuksen annettuja materiaaleja ja lähteitä hyödynnät henkilökohtaisen käytännöllisen hyvinvointiohjelman laatimisessa (1 op).

1. päivä 12.9.2024 klo 9.00-16.00

- Tutustuminen kouluttajaan ja muihin osallistujiin
- Positiivinen psykologia ja elämäntyytyväisyys
- VOIMAKEHÄ® työskentely
- Luonteenvahvuudet ja kyvykkyydet hyvinvoinnin edistäjinä
- Kiinnostukset ja osaaminen – hyvinvoinnin taitoja
- Metsämieli – menetelmä mielentaitoihin
- Mindfulness – tietoisuustaitoja

2. päivä 13.9.2024 klo 8.00 -16.00

- PERMA+V-malli

- Arvot ja resurssit ohjaavat valintojasi, aikaasi ja hyvinvointiin panostamistasi
- Resilienssi -vahvuuksista voimaa
- Mitä hyvinvointi tarkoittaa sinulle?
- Tavoitteiden asettaminen
- Kukoistavan elämän hyvinvointiohjelma
- Etätehtävät
- ZOOM-tapaamisten tavoitteet ja koulutuksen palaute

3. Zoom-tapaaminen ryhmänä 30.9. klo 14.00 -16.30 tai 16.00 – 18.30

4. Zoom-tapaaminen ryhmänä 14.10. klo 14.00-16.30 tai 16.00 – 18.30

5. Zoom -tapaaminen ryhmänä 28.10. klo 14.00-17.00 tai 16.00 – 19.00

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja

kouluttajat: Tarja Hovila KM, eMBA, VOIMAKEHÄ® lisenssivalmentaja, Työnohjaaja STOrY, Työyhteisösovittelija SSF:n jäsen, Mindfulness työssä -ohjaaja, Metsämieli -vetäjä, SPPY:n jäsen, yrittäjä www.yhteisoavain.fi

Koulutushintaan sisältyy lähipäivien lounaat ja päiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa.

Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Hakuajan päättymisen jälkeen lähetämme hakijalle tietoa koulutuksen käynnistymisestä.

Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme koko kurssihinnan.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)