

## TOIMISTOSOTURIN MOTIVOIMALA™

### LUENNOT JA TYÖPAJAT

Toimistosoturien toiminnalliset valmennustapahtumat ja luennot antavat arkipäivän sotureille mahdollisuuden palautua aktiivisesti ja uudistua mukaansatempaavan tiedon avulla.

### KESKITTYMISGENERAATTORI™ 30min

Osataanko teidän työyhteisössänne hyödyntää koulutus- ja kokouspäivän anti täysipainoisesti? Oletteko harjoitelleet aivojen virittämistä vastaanottavaiseen tilaan? Keskittymisgeneraattori toteutetaan koulutus- tai kokouspäivän aluksi tai puolivälissä lisäämään ohjelman tehokkuutta. Tärkeimmät työvälineemme ovat toimivat aivot sekä avoin mieli. Rentoutuminen ja riittävä palautuminen takaavat koulutuksen hyödyntämisen täysipainoisesti. Ennen tapahtumaa osallistujat saavat sähköpostilla lyhyen harjoituksen, joka virittää tunnelmaan jo muutama päivä ennen koulutuksen alkua. KESKITTYMISGENERAATTORIN neljä askelta mahdollistavat huippukeskeyttämisen.



### STRESSILEIKKURI™ Luento 2 – 3 h

**Kaatuvatko työt niskaan? Haluatko elää helpommin ja tuotteliaammin? Mitä sinä tekisit, jos sinulla olisi viikko lisää työaika vuodessa? Tai mitä jos voit tehdä kaiken oleellisen puolta lyhyemmässä ajassa?** Lupaamme, että Stressileikkurin avulla löydätte ratkaisuja työelämän jokapäiväisiin ongelmiin, ajankäytön- ja stressinhallintaan. 15 minuutin päivittäinen ajansäästö lisää tehokasta työaika noin 40 tuntia vuodessa. Valmennus on rakennettu todellisille arjen sankareille eli asiantuntijaorganisaatioissa aivojen ylikuormituksen kanssa taisteleville toimistosotureille. Työpajan kantava teema voi olla esimerkiksi: Priorisointi, tunteiden merkitys stressinhallinnassa, mitä tehdä kun on tilanne päällä tai aikavarkaiden torjuntasuunnitelman laatiminen. Väitämme, että tulevaisuuden tärkein kilpailukykytekijä on keskittymiskyky. Stressileikkurin avulla terästämme yksilöiden ja tiimin keskittymiskykyä. Muista, että sinä olet elämäsi tärkein vaikuttaja.

### ENERGIARATAS™ Luento 1,5 – 3 h

**pyöräyttää osallistujat pohtimaan aktiivisuuden merkitystä arkielämän hyvinvoinnille.**

Mikä on sinulle oikea teho liikkuu? Miten rytmittää liikuntaa niin, että siitä on eniten hyötyä? Arkielämän kiire aiheuttaa usein haasteita sisällyttää siihen riittävä määrä liikuntaa. Liikutko paljon mutta tunnet itsesi kuitenkin väsyneeksi? Joskus oikean liikuntatehon löytymiseen tarvitaan asiantuntijan neuvoja. Johdonmukaisten tehtävien avulla teet huomioita oman arkielämäsi hyvinvoinnin lisäämiseksi.

**Suunnittelemme kaikki ohjelmat yksilöllisesti ryhmän tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Toimintakielinä ovat suomi tai englanti.**

Valmentajamme ovat kokeneita työyhteisökoulutuksen, työhyvinvoinnin, tapahtumaohjauksen, luonnossa liikkumisen ja terveystiikunnan ammattilaisia. Toimintamme huippuun hiomiseksi kehitämme jatkuvasti valmennuksiamme vuorovaikutuksessa asiakkaidemme ja yhteistyökumppaneidemme kanssa.

Valmentajamme ovat olleet mukana kehittämässä työhyvinvointia, terveystiikuntalajeja sekä niiden edistämistä jo lähes kahden vuosikymmenen ajan.

