

Parempi työelämä valmennus Vantaalla 2009



- **Kiinnostaako oman työelämän kehittäminen?**
- **Tule mukaan Parempi työelämä -valmennukseen syksyllä 2009**
- **Valmennus yhteensä kaksi päivää**

Syksy 2009: 4 x ½ pv:

ma 9.11., to 12.11., ja ke 18.11. klo 13–17 ja
pe 13.11. klo 12–16

Kurssiavain 09011421003

Valmennussisältöjä:

- 1) omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen
- 2) omassa työssä kehittyminen
- 3) muutostilanteet työssä ja työelämässä
- 4) stressinhallinta
- 5) omat työelämätaavoitteet ja niiden saavuttaminen

Paikka:

Koulutustila Unikko
Unikkotie 2 c, Tikkurila

Valmentajat:

Ella Kesälä (työturvallisuusvastaava)
ja
Kirsi Snellman (työterveyshoitaja)

Ilmoittautuminen:

Sähköisesti:
Heke Koulutushakemukset

Lisätiedot:

Valmentajilta tai
Anne Vuorio, puh. 28041

Tausta

Kilpailukyvyyn nopeasti lisääntyvä painottaminen ja epävarmuuden kasvu ovat lisänneet uusien valmiuksien ja tuen tarvetta muutoksiin varautumiseksi ja työn hallitsemiseksi. Lisäksi tarvitaan toimenpiteitä, joilla edistetään ihmisten työssä jatkamista ja työhön sitoutuneisuutta. Puuttamalla varhain näihin ongelmiin vaikutetaan merkittävästi työkyvyn ylläpitämiseen.

Tavoitteena voimavarojen monipuolinen käyttö

Työterveyslaitoksen kehittämä valmennus on asiantuntija- ryhmässä kehitetty ja useissa julkisen ja yksityisen sektorin organisaatioissa testattu. Menetelmällä lisätään työntekijöiden **työn hallintaa** ja **hyvinvointia** sekä annetaan **valmiuksia valmistautua mahdollisiin muutostilanteisiin** ja **suunnitella omaa työuraa** eteenpäin yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Prosessin lähtökohtana on osaamisen ja kehittymismahdollisuuksien tunnistaminen sekä ammatillisen itsetunnon vahvistaminen. Yksilöllisiä voimavaroja sekä työn ja työuran hallintaa vahvistamalla edistetään parhaimmillaan koko elämänhallintaa, jaksamista ja mielenrenteyttä. Työpaikoilla pystyvyyden vahvistuminen merkitsee työhön sitoutumista, työn tuloksellisuuden edellytysten kasvua ja poissaolojen määrän vähenemistä.

Kohderyhmä

Kohderyhmänä on työntekijät ja esimiehet, jotka haluavat parantaa työuran hallintaa tai lisätä hyvinvointiaan työssä. Osallistujiksi toivotaan ensisijaisesti 40 vuotta täyttäneitä henkilöitä, mutta nuoremmatkin ovat tervetulleita.

Nyt voi jo ilmoittautua!