



Täydennyskoulutushakemus

Optimoi voimavarat ja rakenna työhyvinvointia tukevaa kulttuuria

Henri Karjula, Certified Business Coach®, LitM

Webinaaritallenne – 64 min

Koulutussisältö: Onko sinulla välillä olo, että itsestä on rutistettu kaikki mehut irti? Tuntuuko, että joskus pitää ponnistella vaikka luulit voimavarasi jo loppuneen? Tuntuuko, että tankki on aina lähes tyhjä, eikä tankki ehdi täyttymään vapaapäivinä? Henkinen jaksaminen on ollut viime aikoina koetuksella useilla. Tämä webinaari tarjoaa sinulle inhimillisen pysähtymispaikan kuulostella omia voimavaroja, tutkailla kuormitustekijöitä ja ideoida sopivia keinoja oman arjen kohottamiseen. Optimoi voimavarat ja rakenna työhyvinvointia tukevaa kulttuuria.

Itsetuntemus, itsensä johtaminen ja työssä jaksaminen

- Miten tunnistan omat tarpeeni?
- Miten huomioin omat tarpeeni?
- Miten minä voin vaikuttaa työyhteisön ilmapiiriin ja työhyvinvointiin?
- Työkalupakki itsensä johtamiseen ja työkuorman hallintaan