

Ota Stressi Haltuun

Hyvinvoivat yksilöt, toimivampi tiimi



KEHON REAGOINTI:

- ✓ **LiveTec HRV-analyysi** mittaa sykevälivaihtelua (HRV), joka reagoi niin henkiseen kuin fyysiseen kuormitukseen
- ✓ Madaltunut HRV kertoo vajavaisesta palautumisesta tai alentuneesta vireydestä.

MIELEN REAGOINTI:

- ✓ **Mentor-kartoitus** tekee näkyväksi stressiä aiheuttavia tekijöitä ja erilaisia tapoja reagoida stressiin kuuden persoonallisen tyylin näkökulmasta.
- ✓ Se antaa eväitä löytää yksilöllisesti itselle toimivin tapa palautua stressistä.

HYÖDYT:

- ✓ Näkyvät muutokset johtoryhmän tai tiimin yhteistyön tehokkuuteen ja innovatiivisuuteen
- ✓ Parantunut työilmapiiri lisääntyneen tietoisuuden myötä erilaisten persoonallisuustyylien vaikutuksesta työyhteisössä
- ✓ Vahvistunut yksilötason hyvinvointi parantuneen stressinhallinnan myötä

Valmennuksen sisältö:

- ✓ Kehon ja mielen mittaukset yksilöllisistä stressireagoititavoista
- ✓ 48h HRV-mittaukseen perustuvan palautteen kuormituksen ja palautumisen tasapainosta
- ✓ Mentor-kartoitukseen perustuvan raportin persoonallisista stressitekijöistä ja reagoititavoista
- ✓ Henkilökohtaisen sparrauksen stressinhallinnan kehittämiseksi
- ✓ Koko tiimiin yhteiset vahvuudet ja puutteet
- ✓ Työpajan osallistujatiimille, missä tunnistetaan työpaikan arjessa stressin aiheuttajia ja luodaan kehityssuunnitelma tilanteen korjaamiseksi

Valmentajat:

Sami Kotkajuuri, Livtec Oy
www.livtec.fi, sami.kotkajuuri@livtec.fi

Hyvinvointiteknologioiden asiantuntija,
valmentaja

Minna Raiko, Mielenhelmi-konsultointi
www.mielenhelmi.fi, minna.raiko@mielenhelmi.fi

Hr-asiantuntija, ratkaisukeskeinen valmentaja ja ylemmän erityistason psykoterapeutti