



POHTO Wellbeing - valmennusohjelma

Tavoitteista toteutuksen kautta tuloksiin -

henkinen ja fyysinen kapasiteetti käyttöön, alkaa 31.8.2017

POHTO Wellbeing -valmennusohjelma

Valmennuksen tavoitteena on antaa osallistujille mahdollisuus itsensä kokonaisvaltaiseen kehittämiseen ja omien tavoitteiden saavuttamiseen huippuasiantuntijoiden tuella.

Valmennus sisältää yhteisiä osia, joissa käsitellään kokonaisuuksia eri kokoisissa ryhmissä. Lisäksi valmennusohjelmassa on henkilökohtaisia tehtäviä ja jatkuvaa tukea niin työn kehittämiseen kuin oman henkisen ja fyysisen toimintakyvyn parantamiseen puolen vuoden ajan.

Haastamme osallistujia tavoitteelliseen tekemiseen oman lähtötilanteen mukaisesti. Uskomme, että henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva ihminen on samalla tehokas ja tuloksellinen niin oman itsensä kuin työnantajan näkökulmasta.

Osallistujat asettavat itse tavoitteensa ja me olemme tukena niiden toteuttamisessa. Annamme konkreettisia keinoja ja samalla kannustamme, ohjaamme ja reagoimme matkalla vastaan tuleviin hyviin ja huonoihin päiviin.

Itsensä kohtaaminen ja muuttuminen vaativat rohkeutta ja päättäväisyyttä. Valmennusohjelmassa voimme antaa avaimet muutoksen aloittamiseen ja tukea alkumatkalla kohti omia päämääriä.

Valmennuksen aikana saat:

- Keinoja oman työn ja toimintakyvyn kehittämiseen kokonaisvaltaisesti
- Oman toimintakyvyn arvioinnin
 - 360°-esimiesarviointi ja seuranta
 - Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja seuranta
- Kehittämissuunnitelmat oman lähtötilanteen ja tavoitteiden mukaisesti
 - Harjoitusohjelma ja henkilökohtainen PT-ohjaus
 - Työn kehittämissuunnitelmat ja henkilökohtainen työnohjaus
 - Välitehtävät ja jatkuvat tehtävät oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen
- Työkaluja ajankäytön, työnteon ja johtamisen kehittämiseen
- Tietoa ja käytännön keinoja hyvinvoinnin parantamiseen kaikilla elämän alueilla

Valmentajat:



Jukka



Taina



Riku



Robert



Harri



Lasse



Antti



Pertti



Perttu

Jukka Viljanen on erittäin kokenut johdon valmentaja. Hän juoksi vuonna 2010 ensimmäisenä henkilönä maailmassa Kalaharin autiomaan halki ja kaksi vuotta myöhemmin Saharan autiomaan halki. Valmennusjakson aikana pääsemme kuulemaan mielenkiintoisia tarinoita ja havaintoja matkojen varrelta, johtamiseen sovellettuna.

Taina Hints (PsL, PsT), on persoonallisuuden, työn ja terveyden psykologian dosentti. Työterveyspsykologin työhön sisältyvät mm. työhyvinvoinnin tukeminen sekä omien voimavarojen ja resurssien löytämisen tukeminen. Työnohjauksessa tarkastellaan monipuolisesti työhön liittyviä teemoja, kuten uusiin tehtäviin siirtymistä, ammatillista kehittymistä, omien voimavarojen ja resurssien vahvistamista sekä työhyvinvointia.

Riku Aalto on hyvinvointialan sarjayrittäjä ja personal trainingin uranuurtaja Suomessa. Hän on täydentänyt osaamistaan muun muassa ammatti- ja ravintovalmentajatutkinnoilla, liikuntahallinto- ja työhyvinvointivalmentajatutkinnoilla sekä lukuisilla alaan liittyvillä täydennyskoulutuksilla. Hänen valmennusfilosofiansa kiteytyy neljään T-kirjaimella alkavaa sanaan eli merkitykselliseen Tietoon, oivalluttavaan Toimintaan, onnistumisten Tunteeseen ja kestäväen muutoksen Tukemiseen.

Robert Sainio on kokenut vaatavien johtamistilanteiden ja ympäristöjen ammattilainen. Robert on toiminut 15 vuotta puolustusvoimien palveluksessa, joista kuusi vuotta ulkomaan komennuksilla haastavissa toimintaympäristöissä. Robertin erityisosaamista on tiimin valinta, valmentaminen ja johtaminen muuttuvissa olosuhteissa ja kriisitilanteissa sekä toiminta erilaisten kulttuurien kohtaamisissa. Tällä hetkellä Roope johtaa perustamaansa yrityskokonaisuutta, johon kuuluu mm. elämyspalvelu- ja matkailuyritys, festivaali, maatila- ja ravintolapalvelut.

Harri Tapio on liikunnan vahva ammattilainen ja moniosaaja. Koulutukseltaan Harri on liikunnanopettaja, kuntosalivalmentaja ja personal trainer.

Oman huippu-urheilutaustansa sekä koulutuksensa vuoksi ehdottomiin vahvuuksiin kuuluu tavoitteellisen harjoittelijan tai urheilijan suorituskyvyn parantaminen, kehitettävien ominaisuuksien vahvistaminen ja kuntouttaminen.

Lasse Seppänen on muutoksen, motivaation sekä henkisen valmennuksen ammattilainen. Hän on toiminut yksilö- ja yhteisövalmentajana 15 vuoden ajan ja kouluttanut tuhansia ammattilaisia niin liikunnan kuin henkisen valmennuksen kentälle. Seppänen on kirjoittanut 15 liikunta- ja hyvinvointiaiheista kirjaa, joista useassa motivointi, tavoitteenasettelu, stressin hallinta sekä oman mielen ohjelmointi on ollut keskiössä.

Antti Siltala on erä- ja luonto-opas sekä aktiivinen survivalkillan jäsen. Hän työskentelee talvisin Lapissa opastaen ryhmiä maastossa. Talviolosuhteissa toimimiseen sekä työskentelyyn löytyy kokemusta mm. Etelänapamanteeren retkikunnan jäsenenä Suomen tutkimusasemalla Aboalla.

Pertti Kortejärvi on toiminut pitkään turvallisuusalan kehittämis- ja koulutustehtävissä eri toimialoilla. Hän on erikoistunut riskienhallintaan ja kriisi- ja poikkeustilanteiden ennaltaehkäisyyn ja onnettomuustilanteiden mallintamiseen sekä pelastusharjoituksiin.

Perttu Karivalo omaa pitkän kokemuksen yritysten ja organisaatioiden kouluttajana ja kehittäjänä. Hänen erityisalueitaan ovat projektinhallinta, esimiestyö, operatiivinen johtaminen sekä esiintymis- ja neuvottelutaidot.

POHTO Wellbeing - valmennusohjelma

Esimiehen henkinen ja fyysinen balanssi tuottavuuden takeena

1. jakso: 31.8.2017 Oulu Tavoitteellisuus, tuloksellisuus ja hyvinvointi

Valmentajina toimivat: Jukka Viljanen, Riku Aalto ja Pertti Kortejärvi

Ensimmäisellä jaksolla käsittelemme osallistujien kanssa perusteita oman toiminnan kehittämiseen niin kehittämisohjelman aikana kuin sen jälkeenkin. Tavoitteena on, että osallistujilla on perustiedot ja -taidot itsensä ja työnsä kehittämiseen.

Osallistujat saavat perustietoa sekä työkaluja motivaatiosta, omien hyvien ja huonojen tapojen tunnistamisesta ja muuttamisesta sekä tavoitteiden asettamisesta.

Työn ja työtehtävien merkityksellisyyttä ja ajankäyttöä käsitellään kiinteänä osana ihmisen elämää ja hyvinvointia.

Osallistujien ensimmäinen tehtävä jakson jälkeen on asettaa itselleen tavoitteet kehittämisohjelmaan.

2. jakso: syksy 2017 Oulu Tunne itsesi

Valmentajina toimivat: Riku Aalto, Harri Tapio, Taina Hintsu, ja Pertti Kortejärvi

Valmennusjakson tavoitteena on lisätä osallistujien tietoutta omasta toimintakyvystään niin fyysisellä kuin kognitiivisella tasolla. Samalla asetetaan jokaisen lähtötilanteen mukaiset kehittämistavoitteet.

Fyysistä toimintakykyä testataan jokaisen lähtökohtien mukaisella tavalla ja sen perusteella suunnitellaan yhdessä valmentajan ja osallistujan kesken toimintakykyä parantava omaharjoitus- ja ravinto-ohjelma. Samalla sovitaan henkilökohtaisen ohjauksen aikataulusta ja järjestelyistä.

Osallistujat saavat palautteen 360°- arvioinnin tuloksista, jotka on suoritettu ennen valmennusjaksoa. Samalla valmistellaan oman johtajuuden ja toiminnan kehittämissuunnitelma.

Jaksolla käsitellään yksityiskohtaisesti eri näkökulmista omaan toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä, joita ovat mm. työtavat, ajankäyttö, oman toiminnan suunnittelu sekä omien mielentilojen tunnistaminen ja paineensietokyky.

Jaksolla annetaan perustietoa työnohjauksesta ja sen hyödyntämisestä oman esimies- tai asiantuntijatyön kehittämisestä sekä sovitaan henkilökohtaisesta työnohjauksesta.

Toisen valmennusjakson loppuun jokaisella osallistujalla on omat henkilökohtaiset kehittämissuunnitelmat ja tehtävät kehittämisohjelman ajaksi ja samalla on myös sovittuna ensimmäiset henkilökohtaiset ohjaukset niin Personal Trainerin kuin työnohjaajan kanssa.

3. jakso: talvi 2018 Oulu Käytännön toteutus omassa toiminnassa

Valmentajina toimivat: Riku Aalto, Harri Tapio, Perttu Karivalo, ja Pertti Kortejärvi

Kolmannen valmennusjakson tavoitteena on antaa osallistujille tukea ja työkaluja henkilökohtaisten tavoitteiden ja ohjelmien toteuttamiseksi. Jakson alussa tehdään seurantamittaukset ja palautekeskustelut omatoimisesta asiasta.

Jakson sisällöt painottuvat osallistujien esille tuomiin käytännön haasteisiin ja niiden ratkaisemiseen tiedon ja työkalujen avulla.

Kehittämisteemoja osiossa ovat mm.

- Tehokkuus omassa työssä ja toiminnassa
- Työtehtävien suunnittelu ja aikataulutus
- Ajankäyttötavat työssä ja kotona
- Työprosessien hallinta
- Projektien hallinta
- Positiivinen ja negatiivinen paineensietokyky
- Haastavien esimiestilanteiden tunnistamisen ja hallinta

Jakson lopussa annetaan tehtävä liittyen omien toimintatapojen tunnistamiseen kuin niiden muuttamiseen tai muutoksen suunnitteluun.

Aiemmin annettujen omatoimisten harjoitus- ja kehittämissuunnitelmien toteutus jatkuu edelleen.

4. jakso: talvi 2018 Oulu Tuloksia ja toimintaa!

Valmentajina toimivat: Riku Aalto, Taina Hintsu, Harri Tapio ja Pertti Kortejärvi

Jakson tavoitteena on antaa osallistujille palautetta heidän onnistumisestaan valmennusjaksoilla ja toimintamalleja sekä työtapoja toiminnan ylläpitämiseksi ja edelleen kehittämiseksi.

Valmennusjaksoilla tehdään fyysisen toimintakyvyn mittaukset sekä 360°- arvioinnin seuranta ja keskustellaan valmentajien sekä työnohjaajan kanssa kehittämissuunnitelmien toteutumisesta.

5. jakso: 14.-16.2.2018 Lappi Katse kohti päämäärää

Valmentajina toimivat: Jukka Viljanen, Antti Siltala, Robert Sainio ja Pertti Kortejärvi

Valmennusjakso pidetään Luostolla.

- Luottamus ja usko omaan tekemiseen & tiimiin
- Tavoitteiden saavuttaminen
- Mistä motivaatio, kun olosuhteet lyövät vastaan?
- Uskallus onnistua
- Huipputiimin valmentaminen

Jukka, Antti ja Robert peilaavat elävien tarinoiden avulla vuorilla ja aavikolla koettuja oppeja yritys-elämään niin ihmisten johtamisen kuin strategisen johtamisen ja määrätietoisuuden tavoitteenasetannan näkökulmasta.

Hinta

Valmennusohjelman hinta on 3 950 € + alv. Mikäli yrityksestä osallistuu kaksi henkilöä tai enemmän, on valmennuksen hinta 3 650 € + alv / hlö.

Valmennusohjelman hinta sisältää valmennusohjelman ja materiaalit, henkilökohtaiset etäcoaching-tapaamiset, esimies- ja johtajuusanalyysit, kuntokartoituksen alku- ja lopputestin sekä tavoitteenmukaisen kunto-ohjelman omaharjoittelujaksolle sekä päätösjakso Lapissa.

Ohjelman hinta ei sisällä ruokailu-, matka-, tai majoituskustannuksia.

Peruutusehdot

Mikäli peruutus tapahtuu viimeistään viikkoa ennen kurssiaikaa, palautetaan hinnasta 50 %. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista ei maksua palauteta. Paikan voi tarvittaessa luovuttaa toiselle henkilölle.

Ilmoittautuminen

Viimeistään 2 viikkoa ennen koulutuksen 1. jaksoa, asiakaspalvelu@pohto.fi tai puh. 010 8434 600

Majoitus

Osallistuja voi varata majoituksen POHTOn Kortteeri-hotellista, puh. 010 8434 500 tai s-posti asiakaspalvelu@pohto.fi

Hinnat

1-hh 66 €/vrk, sis. aamiaisen ja alv:n

2-hh 92 €/vrk, sis. aamiaisen ja alv:n

Lisätietoja

Kehittämispäällikkö Pertti Kortejärvi
pertti.kortejarvi@pohto.fi
puh. 050 5676 522

Kehittämisassistentti Pia Viitanen
pia.viitanen@pohto.fi
puh. 050 3650 583

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

