Hyvinvointimentorikoulutus

Alisa Yli-Villamo, IhanaElo

IhanaElo

Yksilöllisyys ja joustavuus luovat vaikuttavuutta

Unelmamme on, että juuri sinä ja teidän työyhteisönne voisitte vielä paremmin!

Menestys on hyvinvoinnin sivutuote. Henkilöstön hyvinvointi on edellytys kannattavalle toiminnalle.

Hyvinvointimentorit rakentavat verkoston, joka aktivoi henkilöstöä työterveyden tuen rinnalla yksilöllisiin, omia voimavaroja tukeviin toimenpiteisiin.

IhanaElo

Koulutuksen tavoitteet ja hyödyt

- **Pysähtyminen** ja oman hyvinvoinnin asettaminen prioriteettilistan kärkisijoille – kun voit itse hyvin, pystyt tukemaan muita voimaan paremmin.
- Osallistujista rakentuva **verkosto aktivoi henkilöstöä** työterveyden tuen rinnalla yksilöllisiin, omia voimavaroja tukeviin toimenpiteisiin.
- Esimerkin voimalla yksilöllisestä hyvinvoinnista ja samalla koko työyhteisön **hyvinvoinnista** tulee askel kerrallaan **keskeinen arvo työyhteisön toiminnalle.**
- Osallistujat saavat omien kokemusten ja työpajojen kautta **työvälineitä henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseen**.
- Koulutus **kehittää työpaikan yhteisöllisyyttä**. Yritykseen **sitoutuminen ja työnantajakuva vahvistuvat**.
- Organisaatioiden välisten kokemusten ja käytänteiden jakamisella vahvistetaan hyvinvoinnin kehittämiseen liittyvää tietotaitoa.

IhanaElo

Kehitämme osaamista

- **Rutiinien muokkaamiseen** – luopumiseen ja uuden rakentamiseen.
- **Pysähtymiseen sekä itsen ja muiden kuunteluun**, jotta näkee olennaisen ja tekee oikeita asioita fiksummin.
- **Itsensä johtamiseen ja itsetuntemukseen**, joilla on suora vaikutus vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin.
- Osallistujat saavat **konkreettisia työvälineitä** hyvinvoinnin edistämiseen.
- Hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä **osaaminen vahvistuu** työyhteisössänne.

Merkittävintä lisäarvoa tuottavat työpajojen ja yksilöllisten kokemusten kautta esiin nousseet oivallukset, joiden avulla tuemme hyvinvointia niin yksilön kuin työyhteisön näkökulmasta.

IhanaElo

Hyvinvointimentoreiden verkoston rakentaminen

HYVINVOINTIMENTORIKOULUTUS ~ 5-9 kk

Henk.koht. seurantata-paaminen

Henk.koht. aloitusta-paaminen

Mentorin omat hyvinvointiaskeleet, tukena hyvinvoinnin seurantalomake

HR-työpaja - *Koulutus vastaa tarpeisiinne*

Oppimista tukevat luennot ja oppimistehtävät
Oma oivalluspäiväkirja
Mentorointiharjoitukset

HR-työpaja *-Jatkuvuuden varmistaminen*

Kick-off

Loppu-semi-naari

Hyvinvointimentoreiden tapaamiset =
Kick off + valintanne mukaan 6-10 työpajaa á 2,5 h 3 viikon välein + loppuseminaari
Kick off ja loppuseminaari koko yksikölle/organisaatiolle

Organisaa-tioiden välinen käytäntöjen levittäminen ja kokemusten jakaminen

Työpajoissa yhdessä harjoitellen

- Työyhteisön yhteisellä kick off -päivällä ja loppuseminaarilla sitoutamme koko organisaation.
- HR-työpajoilla varmistamme koulutuksen vastaavan teidän tarpeisiinne ja opittujen toimintamallien juurruttamisen arkeen.
- Hyvinvointimentoreiden työpajoissa kokoamme ja kokeilemme yhdessä työvälineitä ja menetelmiä, joita mentorit käyttävät jatkossa omissa työyhteisöissään hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Tuemme halutessanne hyvinvointimentoreiden tarjoamien palvelujen palvelumuotoilua sekä eri organisaatioiden välistä tiedon, kokemusten ja osaamisen vaihtoa.
- Hyvinvointimentoreiden verkosto toimii parhaimmillaan yli organisaatiorajojen.

IhanaElo

Koulutuksen toteutus on käytännönläheinen

- Koulutustamme tukee työpajoissa jaettavan materiaalin lisäksi jokaisen osallistujan oma työkirja, ennakkotehtävät ja työpajojen välissä toteutettavat harjoitukset.
- Käytössämme on Uranet-oppimisympäristön hyvinvointivalmennusten materiaali ja verkkokeskustelualusta.
- Toteutamme työpajat sparraavalla otteella, oivalluttaen, kuunnellen ja kohtaamisten luomia kehityssuunnitelmia hyödyntäen.

Koulutuksen täysipainoinen läpikäynti edellyttää osallistujilta noin päivän työpanosta kuukaudessa.

IhanaElo

Kokoamme työpajat vastaamaan tarpeeseenne

Hyvinvointimentorin koulutus sisältää 6-10 työpajaa:

- Koulutus sisältää aina seuraavat 4 työpajaa:
  - Minä hyvinvointimentorina
  - Hyvinvointipalvelumme ja -roolimme
  - Psykologiset perustarpeet ja vuorovaikutus
  - Voimavarani ja vahvuuteni
- Lisäksi voitte valita tarjottimelta 2-6 työpajaa, joiden teemat ovat teille tärkeitä.

Työpajoja voimme toteuttaa myös täydennyskoulutuksena varsinaisen koulutuskokonaisuuden ulkopuolella.

IhanaElo

Koulutukseen aina kuuluvat työpajat

Minä hyvinvointi-mentorina

Tavoite:
Tutustuminen hyvinvointimento-rin ydintaitoihin

Käsiteltäviä teemoja:
Hyvinvointimento-rin oma hyvinvointi, mentorina toimiminen

Hyvinvointi-palvelumme ja -roolimme

Tavoite:
Hyvinvointimen-torin roolin ja tehtävien kirkastaminen

Käsiteltäviä teemoja:
Nykyiset hyvinvointia tukevat palvelut ja -roolit

Psykologiset perustarpeet ja vuorovaikutus

Tavoite:
Omien ja toisten tarpeiden tunnistaminen

Käsiteltäviä teemoja:
Perustarpeet, tunteet, vaikutus ihmissuhteisiin ja yhdessä tekemiseen.

Voimavarat ja vahvuudet

Tavoite:
Vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen

Käsiteltäviä teemoja:
Hyvinvointi positiivisen psykologian mukaan

IhanaElo

Valinnaiset työpajat

Aivojen voimavarat

Tavoite:
Vinkkejä aivojen hyvinvoinnin tueksi

Käsiteltäviä teemoja:
Syöminen, aktiivisuus ja palautuminen aivojen tukena

Merkityksellisyys

Tavoite:
Työn merkityksellisyyden osa-alueiden tunnistaminen

Käsiteltäviä teemoja:
Työn merkityksellisyyden elementit - näkökulmina minä, sinä, me

Ratkaisukeskeisyys

Tavoite:
Energian suuntaaminen uudelleen

Käsiteltäviä teemoja:
Turhauma tunteena, ratkaisukeskeinen mentorointi

Lisää tuottavuutta

Tavoite:
Innostumisen ja myötäinnostumisen lisääminen

Käsiteltäviä teemoja:
Innostumisella tuottavuutta, myötätunnon rinnalle lisää myötäintoa

IhanaElo

Valinnaiset työpajat

Draivia työhön

Tavoite:
Työn imusta työn iloa

Käsiteltäviä teemoja:
Työn imu, palautuminen ja palautteen voima

Palvelumuotoilu

Tavoite:
Hyvinvointimentori -palveluiden kuvaus ja käyttöönotto

Käsiteltäviä teemoja:
Palvelujen valinta ja dokumentointi harjoitusten ja palautteen perusteella

Kaikille yhteiset työpajat 4 kpl

+

Valitse teille tärkeimmät teemat 2 - 6 kpl

IhanaElo

Työsuojelurahasto on tukenut kehitystyötämme

- Hyvinvointimentoreiden koulutus on kehitetty Työsuojelurahaston tukemassa Työyhteisön sisäisten hyvinvointimentoreiden verkosto -hankkeessa.
- Hanke on toteutettu kahdessa organisaatiossa Helsingin Diakonissalaitoksella ja Bilotilla. Diakonissalaitoksella toteutus on tehty suomeksi ja Bilotilla englanniksi.
- Hankkeen loppuraportointi ja tulokset on julkaistu Työsuojelurahaston sivuilla: Diakonissalaitos ja Bilot.

Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Diakonissa-laitos

BILOT

IhanaElo

Investointinne: Hyvinvointimentorikoulutus

Investointinne hyvinvointiin (alv 0%)	**Euroa /osallistuja**
2 HR-työpajaa koulutuksen alussa ja lopussa à 2 tuntia	
Koko organisaation yhteinen kick-off ja loppuseminaari à 1 tunti	
2 Hyvinvointimentorin henkilökohtaista valmennustapaamista à 50 min	
IhanaElo®-hyvinvointivalmennuksen verkkokurssi koulutukseen osallistuville	
6 - 10 Hyvinvointimentoreiden työpajaa, ryhmäkoko 8-12 osallistujaa	
Hinta/osallistuja 6 työpajaa	**2 500**
Hinta/osallistuja 8 työpajaa	**3 000**
Hinta/osallistuja 10 työpajaa	**3 500**

* Tapaamiset toteutamme ensisijaisesti etäyhteyksin. Henkilökohtaisissa tapaamisissa suosittelemme vaihtoehtona luontokävelyä omassa metsässä, ohjaaja puhelimessa mukana kulkien.

Mikäli henkilökohtaiset valmennukset toteutetaan nimetyssä toimipisteessä, samana päivänä tavataan 3-6 koulutettavaa.

Hyvin suunnitellut ja toteutetut työhyvinvointia lisäävät toimenpiteet voivat olla taloudellisesti hyvin kannattavia. Saatu hyöty on tutkimusten mukaan 3 – 6 -kertainen panostuksiin nähden. *Lähde: Työterveyslaitos*

IhanaElo

Onko investointi varmasti kannattava?

- Tärkeät resurssinne pysyvät mukana, **toimintakykynne säilyy ilman katkoja** ja aikaa säästyy työn ja resurssien uudelleen organisoinnista.
- **Henkilöstö voimaantuu itse huolehtimaan omasta jaksamisesta.** Sairauspoissaolot, työterveyshuollon kustannukset ja työkykyriski pienenevät.
- **Työn laatu ja käytetyn työajan tuottavuus kasvavat** = vähemmän virheitä, fokus oikeissa asioissa ja tehdään fiksummin.

-> Vaikutus kymmeniä, jopa satoja tuhansia euroja vuosittain!

IhanaElo

Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen
Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy
IhanaElo®-hyvinvointiohjaaja, -kouluttaja ja luennoitsija
LCF Life Coach®
BrainID® -mentor ja sertifioitu TRE-ohjaaja

alisa@ihanaelo.fi
045 126 1100
LinkedIn Alisa Yli-Villamo
Twitter @alisa_yv
www.ihanaelo.fi

IhanaElo

IhanaElo®