



# Webinaarisisällöt Jytyn jäsenille

SYKSY 2020

# Tunteet työpaikalla

## Webinaarin tavoite

Miten vetää rajaa tunteisiin työpaikalla ja onko se tarpeellista? Miten tunteet vaikuttavat työhyvinvointiin ja tulosten saavuttamiseen. Kenen vastuulla tunteet ovat? Webinaarissa saat vastaukset mm. näihin kysymyksiin ja saat käytännön vinkkejä miten ottaa tunteet huomioon.

## Webinaarin sisältö

Webinaarissa saat konkreettisia vinkkejä seuraaviin:

- Miten huomioida tunteet työpaikalla
- Miten vahvistaa työyhteisön hyvinvointia ja mikä merkitys tunteilla on tässä
- Miten tehdä tulosta tunteilla

Webinaarin jälkeen sinulla on ymmärrystä tunteiden merkityksestä menestyksen tekijänä.

Webinaarin vetäjänä työelämän inhimillistäjä, vuorovaikutus- ja uravalmentaja Petra Alijärvi

# Petra Alijärvi puhujakuvaus

Petran intohimo on tuoda työkuultuuria sekä toimintatapoja näkyväksi ja selkiyttää niitä parhaat mahdolliset resurssit hyödyntäen, kuten tiimityössä valita oikeat ihmiset oikeaan tehtävään ja vahvistaa työtehtävien sisältöä.

Petra on erityisen hyvä vahvistamaan organisaation sisäisen viestinnän prosesseja ja ihmisten välistä viestintää, tapahtuu se sitten kasvotusten tai digitaalisia kanavia käyttäen. Roolista riippuen meillä kaikilla on halu tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä käyttää paras osaamisemme yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Myös ulkoinen viestintä ja somekanavien hallinta on Petralle tuttua puuhaa.

Petra on mukana useammassa mentoriohjelmassa sekä kehittämässä työelämää mm. Empatia työssä -verkoston perustajakumppanina.



Petra Alijärvi

# Tulosta työnhakuun

---

## Webinaarin tavoite

Työnhaku käy usein työstä, sillä se vie aikaa ja energiaa. Koulutuksen tavoitteena on auttaa sinua omaksumaan itsellesi sopivimmat tavat tuloksekkaaseen työnhakuun. Uusi toimintatapa ja työnhakustrategia vie sinut kohti uutta työtä.

## Webinaarin sisältö

Webinaarissa saat konkreettisia vinkkejä seuraaviin:

- Mistä ja miten löytää piilossa olevia työpaikkoja?
- Miten kirjoittaa omasta osaamisestaan markkinoivasti työhakemukseen ja millainen on nykyajan CV?
- Verkostojen merkitys

Webinaarin jälkeen sinulla on avaimet tuloksekkaaseen työnhakuun

Webinaarin vetäjänä on työelämän ravistelija, uravalmentaja Susan Calonius

# Susan Calonius puhujakuvaus

Susan on työelämän ravistelijä, jonka tavoitteena on herättää ihmisissä uusia ajatuksia omaan työelämään, osaamiseen ja työnhakuun liittyen. Työnhakussa hänen vahvuuksiaan ovat erityisesti omien vahvuuksien tunnistaminen, työnhakuasiakirjat, piilotyöpaikat ja verkostoituminen sosiaalisessa mediassa.

Uravalmentajana Susan on auttanut tuhansia ihmisiä saavuttamaan tavoitteensa. Uutta työtä tavoittelevista 80% on löytänyt Susanin avustuksella uuden työn. Hän ei anna sinun luovuttaa ja löytää aina uusia ideoita tavoitteen saavuttamiseksi.

Susan on vahvasti tavoitekeskeinen ja lähtee valmennuksissaan ja koulutuksissaan aina osallistujien tavoitteista ja toiveista liikkeelle. Koulutukset ovatkin vahvasti vuorovaikutteisia ja kysymyksille on aina tilaa.



Susan Calonius

# Aivotaidot työssä

---

## Webinaarin tavoite

Aivojen hyvinvointi ja tasapainoinen käyttö ovat avaimia menestykseen kaikilla elämäntilanteilla. Webinaarissa tutustutaan aivojen kokonaisvaltaisen käytön mahdollistaviin Aivotaitoihin ja niiden käyttöön omassa työssä.

## Webinaarin sisältö

### Webinaarissa tutustut

- Aivojen kokonaisvaltaisen käytön hyötyihin työelämässä
- Aivotaitoihin - aivojen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja käytön työkaluihin
- Saat käytännönläheisiä vinkkejä Aivotaitojen käyttöön työelämässä

Webinaarin vetäjä on neuropsykologi ja Aivotaidot -valmentaja Nina Uusitalo

# Nina Uusitalo puhujakuvaus

Nina tunnetaan aivojen kokonaisvaltaisen käytön puolestapuhujana. Hän tietää, ettei ihminen voi menestyä pelkän älyn tai taidon varassa. Valmennuksellisella otteella Nina auttaa osallistujaa löytämään itsestään työkalut menestymiseen ja onnistumiseen.

Ninan palvelut sopivat erinomaisesti kaikille, jotka ovat kiinnostuneita siitä, miten aivojaan voi käyttää kokonaisvaltaisesti. Nina on työhönohjaajana ja valmentajana kuunteleva, hyväksyvä ja jäsentävä. Ninan keskeisiä tavoitteita ovat oivallusten synnyttäminen, itseymmärryksen vahvistaminen ja omanlaisen polun löytäminen. Ninan fokus on siinä, miten jokapäiväisen elämän ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämään tyytyväisyyteen.

Nina on toisena kirjoittajana kirjassa: Aivotaidot. Käytä päätäsi paremmin. (Gummerus 2017)



Nina Uusitalo

# Työergonomiaa – suojele itseäsi

## Webinaarin tavoite

Pitkäkestoinen istuminen kuormittaa kehon tukirakenteita ja aiheuttaa niska- sekä selkävaivoja. Muita työhön liittyviä kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi hankalat työasennot, toistotyö, tai fyysisesti raskas työ. Nämä kuormitustekijät lisäävät tule-sairauksien riskiä. Webinaarissa oivallat miten pienilläkin asioilla voi vaikuttaa työergonomiaan suotuisasti ja suojella itseään mahdollisesti pitkäkestoisiltakin fyysisiltä vaivoilta.

## Sisältö

Webinaarissa:

- Tutustutaan selän ergonomiaan erityisesti istumisen perusajatuksen kautta
- Pohditaan, mikä on oikeaan istuma-asennon merkitys selän ja niskan hyvinvointiin
- Keskustellaan tauotuksesta, vastaliikkeistä ja palautumisen merkityksestä työhyvinvointiin
- Opitaan helppo ja nopea taukojumppa
- Herätellään vastuuta oman itsensä hoitamisesta myös paineisen työelämän keskellä ja pohditaan keinoja suojella omaa kehoa fyysisesti

Webinaarin vetäjänä: Fysioterapeutti, kuntoutusalan ammattilainen Ari Juvankoski



# Ari Juvankoski puhujakuvaus

Ari Juvankoski on fysioterapeutti ja kuntoutusalan ammattilainen. Hänellä on 20 vuoden työkokemus ryhmä- ja yksilökuntoutuksen parissa. Ari on kokenut ryhmänvetäjä, jolle nykypäivän työelämän haasteet ovat tulleet tutuiksi lukemattomien työelämää tukevien kuntoutuskurssien muodossa. Tällä hetkellä hän työskentelee fysioterapeuttina kuntoutus- ja työelämäpalveluiden parissa Espoon Kaisankodissa. Yhteistyö hyvin monenlaisten yritysten ja sitä kautta satojen eri ammattialojen edustajien sekä työterveyden ammattilaisten kanssa on antanut Arille laajan näkemyksen ja tietotaidon työelämän haasteista mutta myös asiakkaiden piilevistä vahvuuksista.

Arin asiantuntemus on omiaan parantamaan asiakkaiden työkykyä ja kehittämään työstä selviytymistä sekä työhyvinvointia. Positiivinen kokemus omasta työstä, sen fyysisistä ja psyykkisistä elementeistä kasvattaa työurien pituutta ja saa aikaan työniloa. Omien oivallusten kautta löytyvä halu vaikuttaa oman työelämänsä kehityskaareen on jokaisen saavutettavissa



Ari Juvankoski

# Vakuuta ja vuorovaikuta sosiaalisessa mediassa

---

## Webinaarin tavoite

Sosiaalisessa mediassa on Suomessakin miljoonayleisö. Työpaikat, osaamisen osoittaminen, markkinointi ja verkostoituminen tapahtuvat suurelta osin sosiaalisessa mediassa. Koulutuksen tavoitteena on antaa konkreettisia vinkkejä miten toimia sosiaalisessa mediassa vakuuttavasti

## Webinaarin sisältö

- Miten erottua sosiaalisessa mediassa muista?
- Missä sosiaalisen median kanavissa minun kannattaa olla?
- Miten synnyttää vuorovaikutusta?
- Kehityksen mittaaminen somessa

Webinaarin jälkeen uskallat ottaa sosiaalisen median entistä rohkeammin haltuun

Webinaarin vetäjänä sosiaalisen median ammattilainen Satu Rämö

# Satu Rämö puhujakuvaus

Satu Rämö on viestintäalan moniosaaja.

Kauppatieteen maisterin tie vei Islantiin 15 vuotta sitten. Silloin hän päätti luoda itselleen unelmatyön ja toimii nykyään sisällöntuotannon parissa. Instagram ja blogi ovat hänen lempilapsena, vaikuttajamarkkinointia unohtamatta.

Satu auttaa ihmisiä Instagramin hyödyntämisessä, vaikuttajamarkkinoinnissa ja vakuuttavien tekstien luonnissa. Satun uusin kirja avaa yrittäjille hinnoittelun periaatteita. Yrittäjyyttä pohtivat ja yrittäjät hyötyvät myös valtavasti hänen osaamisestaan

Satun koulutukset saavat osallistujilta aina paljon kiitosta konkreettisuudesta ja Satun valloittavasta persoonasta.



Satu Rämö

# Pomo – Vahvista resilienssiäsi

## Webinaarin tavoite

Resilienssillä tarkoitetaan henkistä kapasiteettia, joka auttaa jaksamaan erityisesti muutostilanteissa. Pomot ovat usein korkean stressin ja kuormituksen alla. Koulutuksen tavoitteena on antaa konkreettisia neuvoja ja välineitä miten kehittää oma resilienssiään ja toimia työssään uupumatta.

## Webinaarin sisältö

Webinaarin aikana käydään läpi resilienssin vahvistamisen peruspilarit:

- Miten huolehtia omasta palautumisesta
- Miten säädellä omia tunteita erityisesti kriisitilanteissa
- Stressinsietokyvyn kehittäminen

Webinaarissa saat konkreettisia vinkkejä resilienssin kehittämiseen

Webinarin vetäjänä on työ- ja organisaatiopsykologi Johanna Vilmi

# Johanna Vilmi puhujakuvaus

Johanna Vilmi psykologi ja hyvinvoivan työyhteisön asiantuntija. Hän auttaa esihenkilöitä ja johtajia mm. muutoksen läpiviennissä ja työyhteisön psykologisen turvallisuuden kasvattamisessa. Johannan mukaan esi- ja johtotehtävissä toimivat eivät ole supersankareita ja peräänkuuluttaakin kohderyhmän palautumisen ja resilienssin merkitystä.

Yritysmaailmassa Johannalla on kokemusta voimakasta kasvua tavoittelevien sekä startup-yrityksien kanssa toimimisesta. Psykologin koulutuksen lisäksi Johannalta löytyy eMBA-tutkinto, ja hän on toiminut myös kehitysjohtajana sosiaalialan yrityksessä. Johanna ymmärtääkin hyvinvoinnin lisäksi liiketoiminnan lainalaisuuksia, rajoituksia ja mahdollisuuksia henkilöstöhaasteiden ratkomisessa.



Johanna Vilmi

# Mielen voimaa, rentoa iltaa

## Webinaarin tavoite

Kiireellä töihin, tee tulosta ja kiireellä kotiin. Työpäivän jälkeenkin pitäisi ehtiä sinne ja tänne ja tehdä sitä ja tätä. Kuulostaako tutulta? Miten hyvin palautut työpäivästäsi? Webinaarin tavoitteena on tukea sinua palautumisessa. Se antaa apua rauhoittumiseen ja valmistelee sinut levolliseen yöneen. Uni on tärkeää!

## Webinaarin sisältö

### Webinaarista saat

- Kompaktia kertausta rentoutumisen, palautumisen ja tasapainon tärkeydestä
- Vinkkejä arjen helpottamiseen ja stressioireiden lievittämiseen
- Ohjattua tietoisuusharjoittelua

Webinaarin jälkeen ymmärrät palautumisen merkitystä omassa arjessasi.

Webinaarin vetäjänä on terveyden ja hyvinvoinnin asiantuntija Jonna Huomo

# Jonna Huomo puhujakuvaus

Terveyden ja hyvinvoinnin kokenut ammattilainen, joka on auttanut ihmisiä ammatikseen jo 30 vuotta. Koulutuksena mm työterveyshoitaja, mindfulness -ohjaaja, metsäterveysvalmentaja.

Jonna yhdistää palveluissaan nykyaikaisen terveystiedon ja käytännönläheisen ohjauksen. Kokonaisvaltaisesti, kannustaen, kuunnellen ja ratkaisukeskeisesti toimiva asiantuntija.



Jonna Huomo