

MHTT
MIELEN HYVINVOINTITREENIT
TYÖELÄMÄSSÄ

TYÖSUOJELURAHASTON TUOTTEISTAMISPROJEKTI NRO 115330

TONY DUNDERFELT

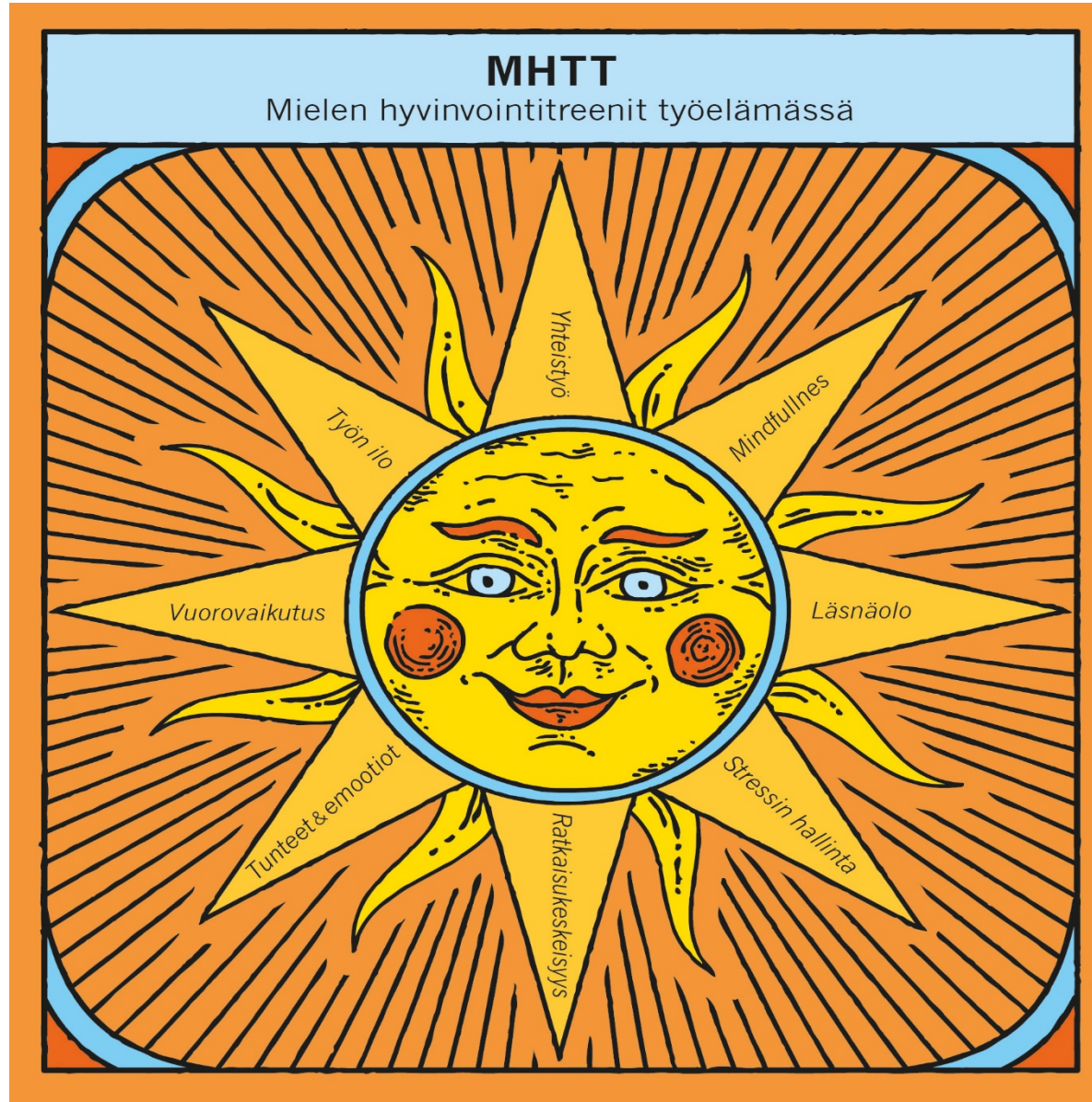
DIALOGIA OY

”Kestävä, kilpailukykyinen tietoyhteiskunta ei ole mahdollinen ilman kestävää mielenterveyttä.”

Kristian Wahlbeck

Kehitysjohtaja, Suomen mielenterveysseura

”HYVÄ MIELI – HYVÄ DUUNI”



MHTT – MIELEN HYVINVOINTITREENIT TYÖELÄMÄSSÄ

”Hyvä mieli – Hyvä duuni”

Kehitetty TSR:n kehitysavustuksen ja tuotteistamismäärärahan tuella.

Parhaat psykologiset harjoitukset luovan, joustavan ja aurinkoisen mielen kehittämiseksi ja hyvin vuorovaikutustaitojen luomiseen.

Asiantuntijatiimissä mukana:

- *Ilona Rauhala, psykologi*
- *Juhani Ilmarinen, Emeritusprofessori*
- *Elina Jaakkola, Turun kauppakorkeakoulu*
- *Tero Puranen, Johtamiskonsultti*

Suomi tunnetuksi uusien IT-taitojen huippumaana = ItseTuntemus ja IhmissuhdeTaidot!

MHTT LÄHTÖKOHDAT

MHTT:n tarkoitus on kehittää henkilökunnan hyvinvointia harjoittelemalla *psykologisia* taitoja, joiden avulla pystyy paremmin selviämään tämän päivän työelämän haasteista.

MHTT perustuu nykyaikaisen tieteellisen ihmistutkimuksen keskeisiin teorioihin, kuten aivojen neuroplastisuus, elämänkaaripsykologia, voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu, positiivinen psykologia ja tietoisuustaidot.

Peruslähtökohtana on holistinen kokonaiskuva itseohjautuvasta yksilöstä, joka tahtoo kehittyä työssään ja elämässään.

MHTT:N KILPAILUETU

- Työhyvinvointiin liittyviä palveluita on Suomen markkinoilla paljon. Useimmat keskittyvät fyysisen kunnon, sosiaalisen osaavuuden ja turvallisuuden kehittämiseen
 - Psykologisen hyvinvoinnin menetelmiä tarjotaan yksittäisinä luentoina (tyky-päivät) tai erillisinä menetelminä, usein irti arkisesta työelämän jäytännöstä (esim. mindfulness).
- MHTT tarjoaa helppokäyttöisen ja kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin työkalun parantamaan yksilön ja organisaation arkea. Se on ainut palvelu omassa kategoriassaan.

ASIAKASSEGMENTIT:



MHTT OHJELMA

Alkuluento: työterveydestä ja mielen hoitamisen tärkeydestä.

Harjoitusryhmien koot: 8-10 henkilöä.

8 tapaamista a' 2 tuntia – Psykotreenit!

Kotitehtävät, harjoituspäiväkirja, oheismateriaali ja digitaaliset sovellutukset.

Skype valmennus.

Alku- ja jälkitestaus.

Loppuluento ja yhteenveto.

RYHMÄTAPAAMISET

Valmennuksen aikana kaksi ryhmää tapaa kahdeksan kertaa (a' 2 tunnin ajan) harjoitellen käytännönläheisiä ja yksinkertaisia mielen hyvinvointia kehittäviä harjoitteita.

Tämän lisäksi on kaksi 3 tunnin luento- ja keskustelutapahtumaa.

Valmennukseen liittyy Tony Dunderfeltin laatima lukumateriaali sekä digitaaliset seurantalaitteet.

Ennen harjoittelua mitataan itsearviointilla osanottajien nykyinen stressitaso ja kyselylomakkeella kysytään heidän työhönsä liittyviä henkilökohtaisia haasteita.

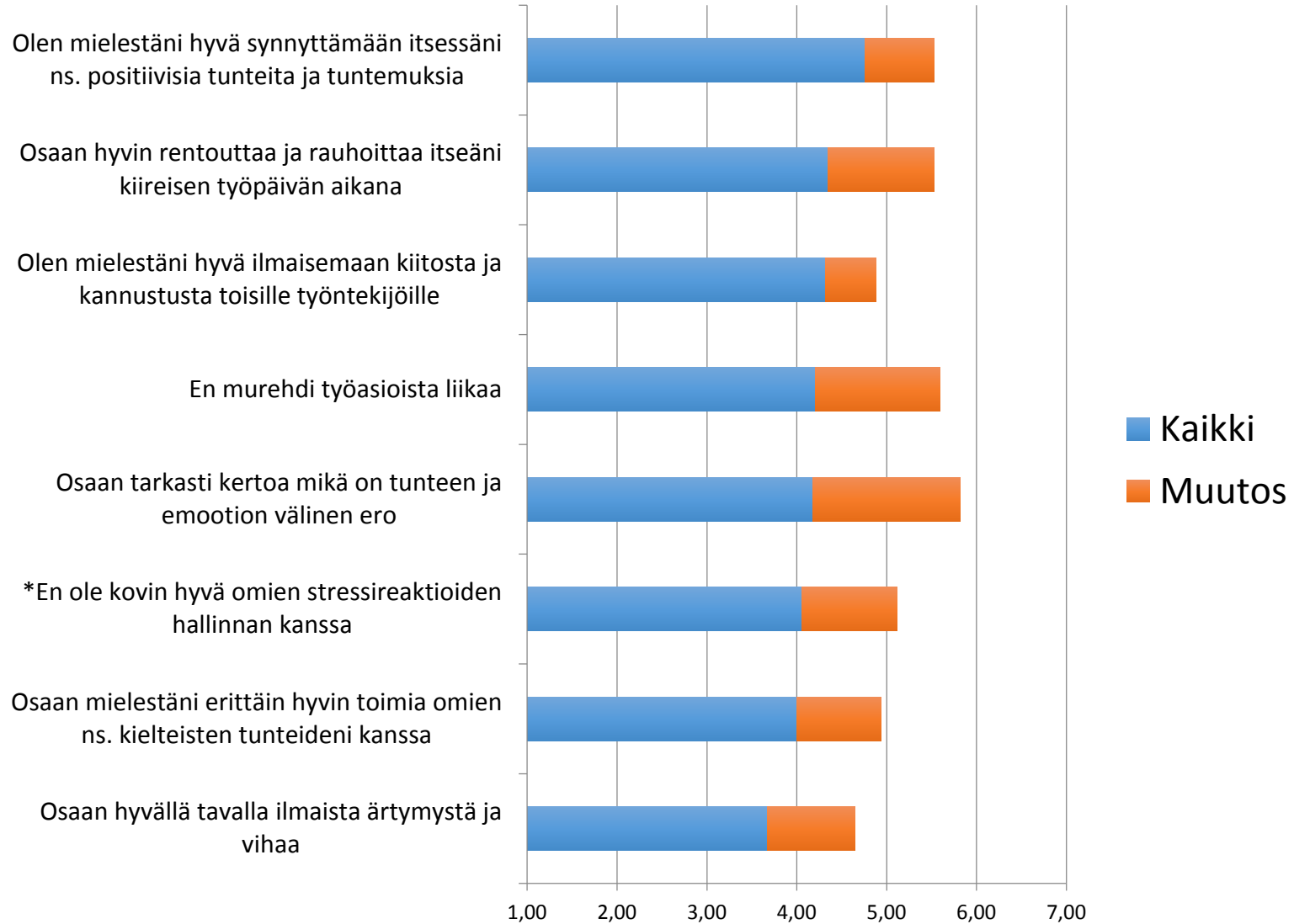
Toinen kysely suoritetaan harjoittelujakson loputtua.

HYVÄN MIELEN RESEPTI

- Hyvä itsetunto – Ystäväharjoitus
- Sisäisen höpötyksen vähentäminen – Mindfulness
- Tunteen kolmisointu – Tunne, emootio ja tunneilmaisu
- Nopeat rentoutuskeinot – Parasympaattisen aktivointi
- Näkökulman vaihtamisen taito – Ongelmista > Ratkaisuihin
- Erilaisuuden ymmärtäminen – Persoonallisuus ja temperamentti
- Kuuntelemisen taito – 30 sekunnin sääntö
- Irti päästäminen, hellittäminen - Anteeksianto

MUUTOS KUN LÄHTÖTILANNE MATALAMPI

(* = käännetty asteikko)



PROSENTTIMUUTOKSET

Miten paljon kelaat ja vatvot mielestäsi turhaan työasioita?

30% > 20%

Miten paljon mielestäsi stressaat turhaan työpäivän aikana?

27% > 17%

Miten paljon mielestäsi ärsyynnyt turhaan työpäivän aikana?

29% > 14%

MIELLEN HYVINVOINTI OSANA TYÖVOINTIA

MHTT on kokonaisvaltainen, tiedostamiseen *ja* harjoitteluun perustuva, psyykkisen hyvinvoinnin kehitysvalmennus.

Kyse on käytännönläheisestä, ihmisen *taitoja* kehittävästä tiedostavasta toiminnasta.

Tapahtuu työn kehittämisen ja työhyvinvoinnin kontekstissa.

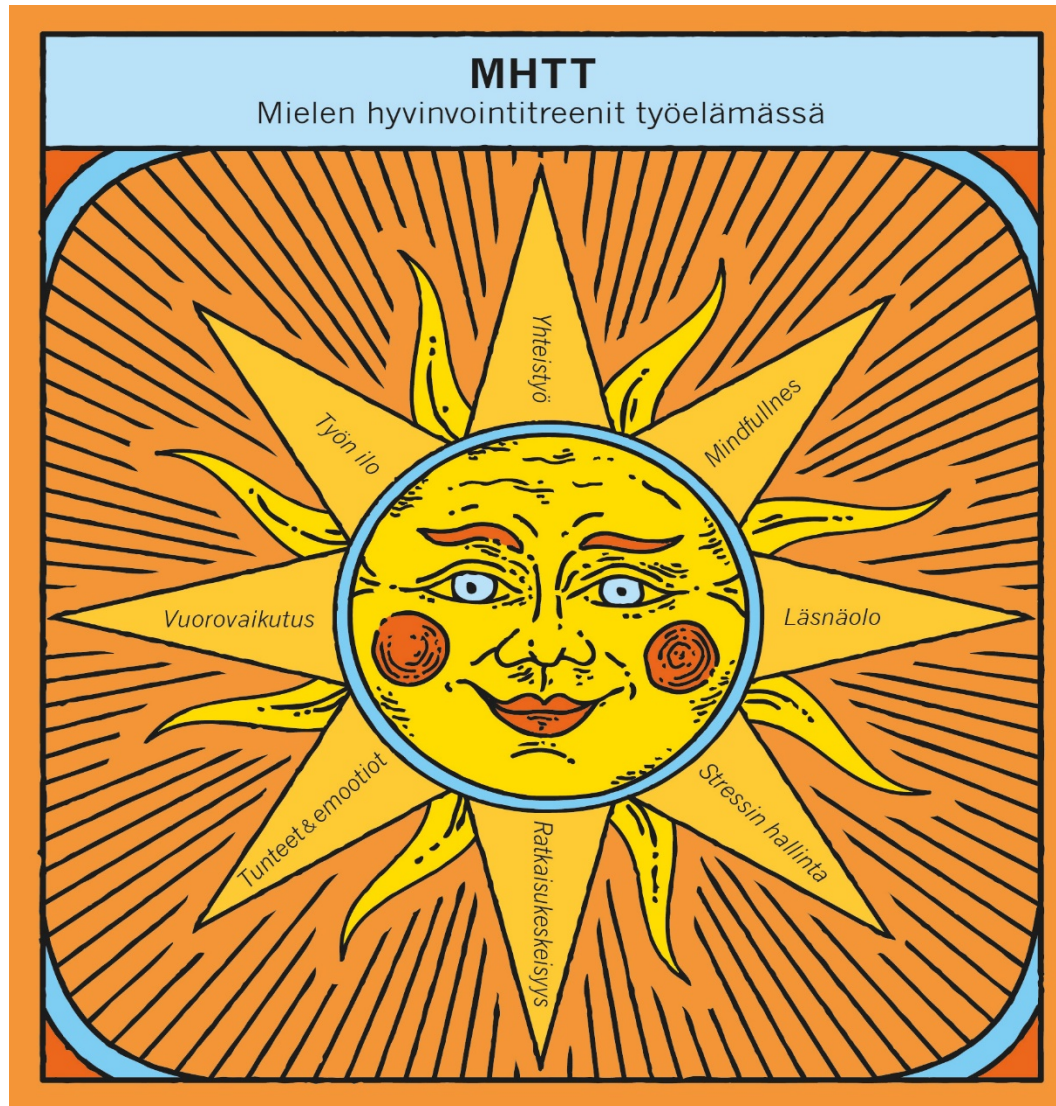
”Ihmiset voimavarana” juhlapuheista konkreettiseen käytäntöön.

MHTT on kokonaisvaltaisuudessaan ja soveltavuudessaan ainutlaatuinen maailmassa. Suomi tunnetuksi IT-taitojen huippumaana!

IhmissuhdeTaidot

ItsetuntemusTaidot.

”Ihminen on ajassa kasvava siemen”



TONY DUNDERFELT



- PUH: 040-5089165
- tony@dialogia.fi
- www.tonydunderfelt.com
- www.iloiseksi.fi