

POSITIIVISELLÄ PSYKOLOGIALLA TYÖN IMUUN!

Haluaisitko voida työssäsi paremmin? Haluaisitko perjantain sijaan odottaa maanantaita? Työviikon alussa mennä innolla töihin ja viikon aikana nauttia työtehtävistä, iloita onnistumisista ja pitää palauttavia mikrohetkiä? Haluaisitko, että sinulla olisi vielä töiden jälkeenkin energiaa harrastaa ja viettää aikaa ystävien sekä perheen parissa?

Tähän vastaus on positiivisen psykologia. Sen avulla voit päästä työnimuun ja voida paremmin. Positiivisen psykologian harjoitusten avulla voit nostaa työhyvinvointia, lisätä työn merkityksellisyyttä, vahvistaa stressiresilienssiä ja käyttää luontevahvuuksia työssäsi.

Kaikkien näiden ansioista voit työssäsi paremmin. Koulutuksen aikana opimme myös aivojen jaksamisesta ja palautumisesta, mikrotauoista sekä aivojen huoltamisesta läpi työuran. Koulutus tarjoaa paljon välineitä jokaisen työntekijän työhön ja arkeen. Työn imulla on pitkäaikainen positiivinen vaikutus työntekijän hyvinvointiin, terveyteen ja perhe-elämään.

Koulutuksen pituus tilaajan toiveiden mukaisesti kahdesta tunnista koko päivään. Sopii hyvin esimerkiksi Tyköpäivään!

Osallistujat saavat koulutuksessa Kohti työnimua! -vihkon (30 sivua), jossa paljon vinkkejä ja harjoituksia työhyvinvoinnin ylläpitoon.

KOHTI KUKOISTAVAA TYÖYHTEISÖÄ!



Kouluttaja

Tia Trogen

Positive Psychology Practitioner
Tio, TM, Perhetyöntekijä
Ilo olla yhdessä!™ - positiivisen
kasvatusmenetelmän kehittäjä

"Meissä kaikissa on mahdollisuus kukoistukseen. Oikeassa ympäristössä ja oikein välinein meillä on mahdollisuus kasvaa täyteen potentiaaliimme. Minun tehtäväni on auttaa lapsia ja kasvattajia kukoistamaan."

TMI POSITIIVINEN KASVATUS

LINNALANKATU 1B
05830 HYVINKÄÄ
tia@positiivinenkasvatus.fi
045 144 03 82



Koulutukset ammattikasvattajille

HYVINVOIVA LAPSI

Haluaisitko lisätä myönteisiä tunteita ja optimismia ryhmässä? Nostaa esiin jokaisen lapsen vahvuudet ja lisätä merkityksellisyyden kokemusta? Lisätä läsnäoloa ja koko ryhmän yhteistyötä? Auttaa lasta käsittelemään vaikeita tunteita ja vahvistaa toipumiskykyä? Kehua tavalla, joka vahvistaa lapsen kasvun asennetta?

Positiivisen psykologian ja pedagogiikan mukaisen kasvatuksen on todettu vahvistavan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tässä kokonaisuudessa käydään läpi positiivisen psykologian kukoistuksen kehysten eri osa-alueet: Myönteisyys, uppoutuminen, ihmissuhteet, merkitys, aikaansaaminen ja elinvoimaisuus sekä kuinka tuoda nämä taidot ryhmään. Opetellaan positiivisen psykologian interventioiden käyttöä ryhmässä ja tehdään suunnitelma niiden käytöstä omassa ryhmässä.

Laitetaan yhdessä ryhmä kukoistamaan!

KUINKA PUUTTUA LAPSEN EI-TOIVOTTUUN KÄYTTÄYTYMISEEN -RYHMÄSSÄ

Miten toimia lapsen kanssa konfliktitilanteissa ja ratkaista tilanne positiivisin keinoin? Miten ottaa koko ryhmä tilanteen ratkaisuun ja lisätä ryhmätyötaitoja ja ongelmanratkaisukykyä?

Empaattinen kohtaaminen ja positiivinen johtajuus auttavat aikuista luomaan yhteyden lapseen ja ratkaisemaan tilanteita rauhanomaisesti. Näihin lisättyinä positiivisen psykologian eri ratkaisumallit, muun muassa myönteisten tunteiden ja luonteenvahvuusratkaisut, saadaan toimiva työkalupakki jokaiseen lapsiryhmään.

Tässä kokonaisuudessa käydään läpi viisiaskelinen malli siitä, kuinka puuttua lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen ja harjoitellaan eri askeleita. Tämän lisäksi käydään läpi eri positiivisen psykologian ja positiivisen kasvatuksen tarjoamia ratkaisumalleja.

Siirrytään rangaistuksista ja eristyksistä ratkaisuihin ja läheisyyteen!

LAPSEN ITSESÄÄTELYTAIDOT

Itsesäätelytaidot ja vaikeiden tunteiden käsitteleminen ovat tärkeä taito. Itsesäätely on myös yksi tärkeimmistä luonteenvahvuuksista. Käytämme sitä joka päivä. Se kehittyy iän myötä, mutta ei itsekseen. Lapsen itsesäätely tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta.

Kokonaisuudessa käydään läpi polyvagaalinen teoria, lapsen eri reaktiotavat vaikeisiin tilanteisiin sekä käydään läpi erilaisia itsesäätelytapoja, joilla rauhoittaa levotonta lasta, lisätä lasten keskittymiskykyä ja auttaa aggressiivista lasta.

Opetellaan, miten vahvistaa lapsen mielen ja kehon yhteyttä, vaikeiden tunteiden kohtaamista, tunteiden säätelyä ja mielen taitoja.

Tuodaan rauhaa, rentoutumista ja iloa joka ryhmään!

Koulutukseen osallistuvat saavat ilo olla ryhmässä! - tehtävävihon, joka kannustaa jatkotyöskentelyyn ja omaan positiiviseen kehittymiseen työssä.

Koulutuksen suorittaneet saavat koulutuspäivän jälkeen koodin, jolla pääsee positiivinenkasvatus.fi sivujen koulutuksen käyneiden materiaalipankkiin, Materiaalipankki täydentyy joka kuukausi eri teemojen mukaisesti.

Oppiminen ei lopu siis koulutuspäivään vaan jatkuu verkkomateriaalin muodossa!