

ITSENSÄ JOHTAMINEN

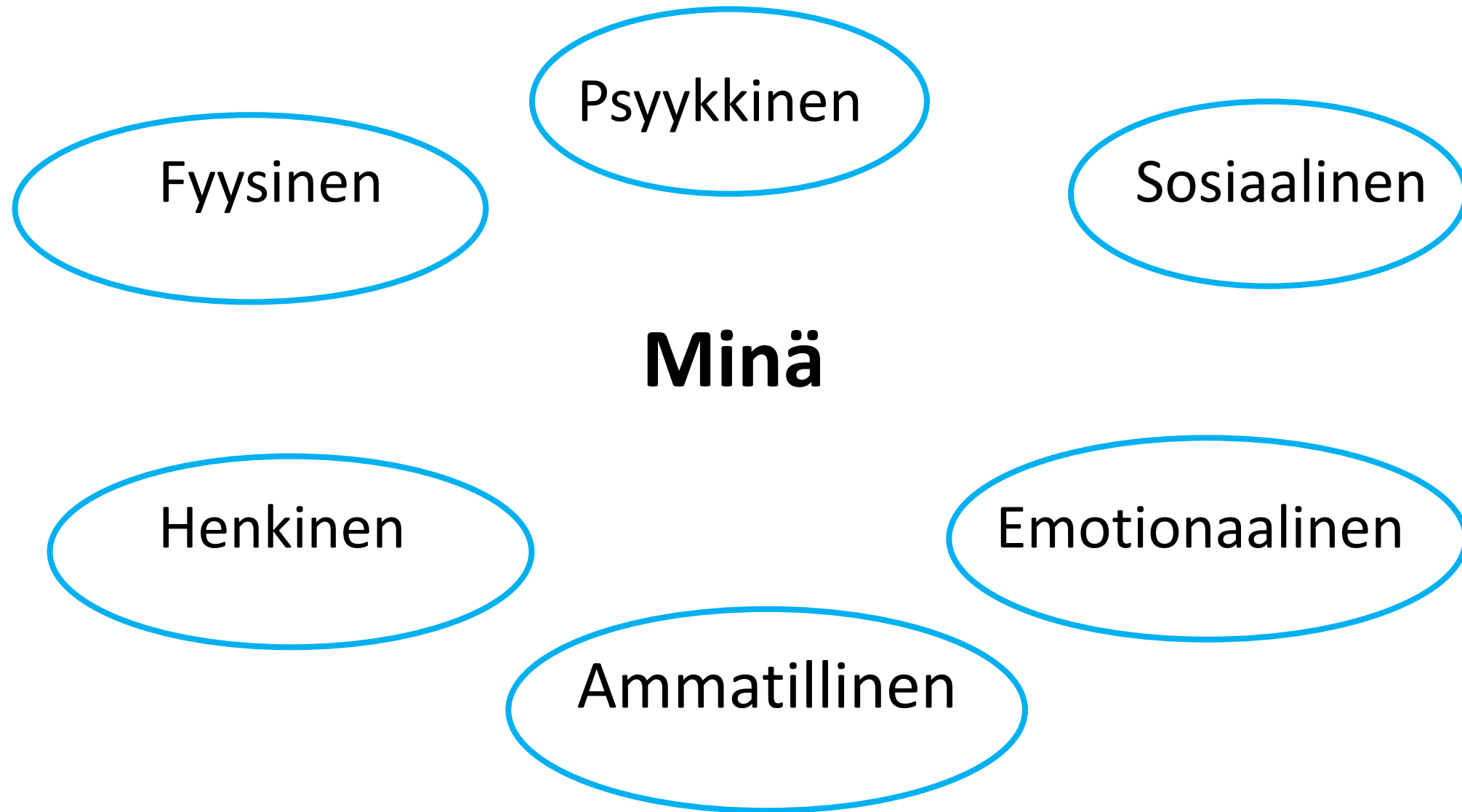
HYVINVOINNIN TYÖKALUNA

Johtamisen päivät 28-29.1.2020

Kokkola

Helinä Marjamaa

Itsensä johtaminen – hyvinvoinnin työkaluna



Fyysinen



Sosiaalinen verkosto



Emotionaalinen

Tunteet



Henkinen

Arvot



Ammatillinen

Teetkö sellaista työtä, jota haluat tehdä?

Nautitko työstäsi?

Sinulla on ajankäyttö hallinnassasi ja laitat asiat
prioriteettijärjestykseen

Tunnet omat resurssit, mihin pystyt ja mihin et pysty

Olet rehellinen itsellesi

Noudatat pelisääntöjä

Psyykkinen

Mitä minulle kuuluu?

Stressi ja sen hallinta



Ajatukset

Miten mieli voi?

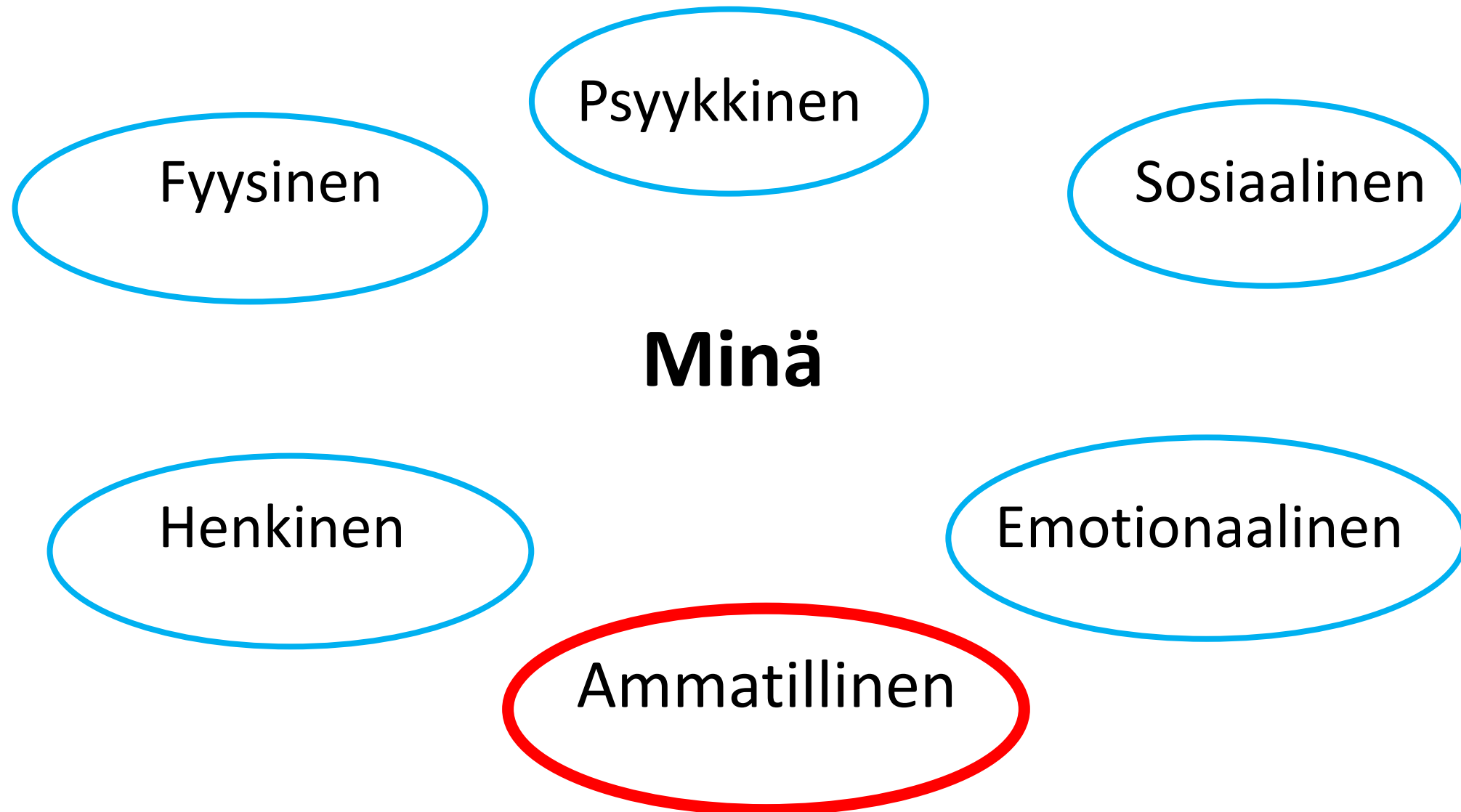
MIELI ja sen mahdollisuudet

MIELIKUVILLA MYYDÄÄN

- Mielikuva ihannesuorituksesta
- Sujuu mielikuvassa => Sujuu käytännössä
- Säännöllistä => Automaattiseksi
- Tekniikkavirheet pois
- Parantaa keskittymiskykyä
- Vahvistaa itsetuottamusta
- Mielikuvassa aina onnistuu
- Mennään kohti tavoitteita
- Mahtavat mahdollisuudet



Itsensä johtaminen – hyvinvoinnin työkaluna





tavoitetta

kohti

etenet

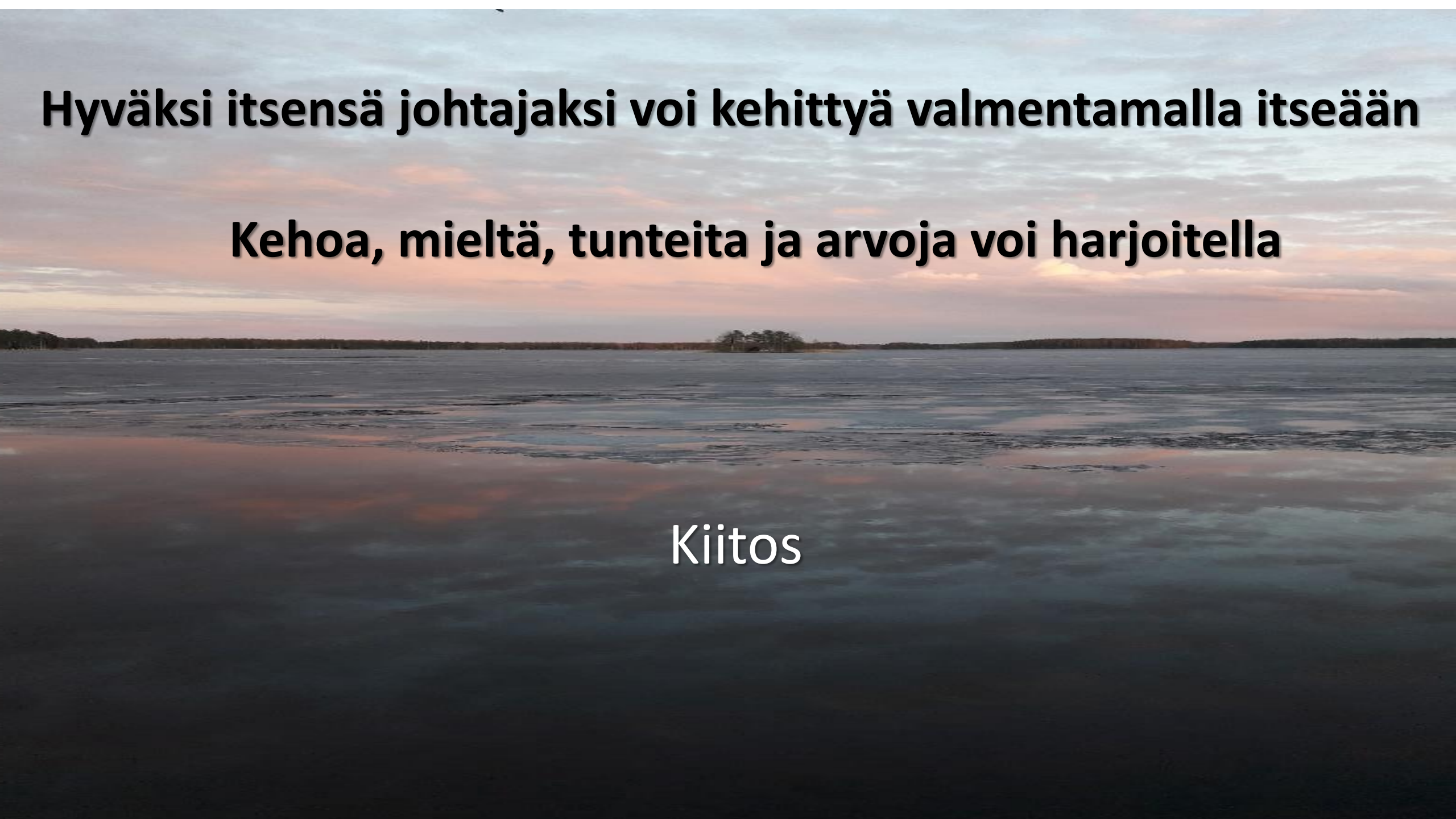
askeleelta

askel

**ASETA
TAVOITTEET JA
VÄLITAVOITTEET
AIKATAULUTA
ETENE
SEURAA
ONNISTU JA
EPÄONNISTU**

KUKA MINUN BUSSIA KULJETTAA?





Hyväksi itsensä johtajaksi voi kehittyä valmentamalla itseään

Kehoa, mieltä, tunteita ja arvoja voi harjoitella

Kiitos