

## OTA STRESSI HALTUUN!

*Hyvinvoiva yksilö, toimiva tiimi*



'Stressi Haltuun'-valmennus on innovatiivinen työkalu niin johtoryhmä- ja tiimityöskentelyn kehittämiseen kuin yksilötason hyvinvoinnin tukemiseen.

### VALMENNUKSEN HYÖDYT:

Vahvistunut yksilötason hyvinvointi parantuneen stressinhallinnan myötä

**Automaattireagoinnista**  
tietoiseen toimintaan

Parantunut työilmapiiri persoonallisuustyylien **hyödyntämisen** myötä

**Yksilötoiminnasta aitoon**  
yhteistyöhön

Työkaluja myynnin ja markkinoinnin haasteisiin, esimies- tai tiimityöhön.

**Työkaluja erilaisiin**  
vuorovaikutustilanteisiin

### KOKONAISVALTAINEN KARTOITUS JA YHTEINEN TYÖPAJA

#### Kehon reagointi

- Livtec Hyvinvointianalyysi mittaa sykevälivaihtelua, mikä reagoi niin henkiseen kuin fyysiseen kuormitukseen
- Madaltunut sykevälivaihtelu kertoo vajavaisesta palautumisesta tai alentuneesta vireydestä

#### Mielen reagointi

- Mentor-kartoitus tekee näkyväksi stressiä aiheuttavia tekijöitä ja erilaisia tapoja reagoida stressiin kuuden persoonallisen tyylin näkökulmasta
- Se antaa eväitä löytää yksilöllisesti itselle toimivin tapa palautua

- Kehon ja mielen mittaukset yksilöllisistä stressireagoititavoista
- 48h mittaukseen perustuva Hyvinvointianalyysi stressitason, kuormituksen ja palautumisen tasapainosta
- Mentor-kartoitukseen perustuva raportti persoonallisista stressitekijöistä ja reagoititavoista
- Henkilökohtainen sparraus stressinhallinnan kehittämiseksi
- Koko tiimiin yhteiset vahvuudet ja haasteet
- Työpaja osallistujatiimille, jossa tunnistetaan työpaikan arjessa stressin aiheuttajia ja luodaan kehityssuunnitelma tilanteen korjaamiseksi

#### Työpaja

#### Lisätietoja:

Sami Kotkajuuri, Livtec Oy  
[www.livtec.fi](http://www.livtec.fi), [sami.kotkajuuri@livtec.fi](mailto:sami.kotkajuuri@livtec.fi)  
Hyvinvointiteknologioiden asiantuntija, valmentaja

Minna Raiko, Mielenhelmi-konsultointi  
[www.mielenhelmi.fi](http://www.mielenhelmi.fi), [minna.raiko@mielenhelmi.fi](mailto:minna.raiko@mielenhelmi.fi)  
Hr-asiantuntija, ratkaisukeskeinen valmentaja ja ylemmän erityistason psykoterapeutti