

# 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.

**Persoonallisilla vahvuuksilla parempaan vaikuttavuuteen**

## 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

- 48h mittaukseen perustuva Livtec Hyvinvointianalyysi stressitason, kuormituksen ja palautumisen tasapainosta
- Mentor-kartoitukseen perustuva raportti persoonallisista motivaatio- ja stressitekijöistä
- Henkilökohtainen sparraus stressinhallinnan kehittämiseksi
- Tiimityöpajassa tunnistetut stressi- ja motivaatiotekijät otetaan hyötykäyttöön - > suunnitelma hyvinvoinnin ja yhteistoiminnan kehittämiseksi

### Työpaja

#### Lisätietoja:

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

**Minna Raiko, Mielenhelmi-konsultointi**  
[www.mielenhelmi.fi](http://www.mielenhelmi.fi) , minna.raiko@mielenhelmi.fi  
HR-asiantuntija-valmentaja ja psykoterapeutti YET