



**STRESSI**  
haltuun

# OTA STRESSI HALTUUN!

*Hyvinvoiva yksilö, toimiva tiimi*



'Stressi Haltuun'-valmennus on innovatiivinen työkalu organisaatioiden hyvinvoinnin tukemiseen. Konsepti voidaan toteuttaa sekä yksilöllisenä valmennusprosessina tai johtoryhmän tai tiimin yhteisenä kehittämishankkeena organisaation tarpeitten mukaan.

## VALMENNUKSEN HYÖDYT:

Yksilöllinen hyvinvointi vahvistuu parantuneen stressinhallinnan myötä

**Automaattireagoinnista tietoiseen toimintaan**

Vuorovaikutus työyhteisössä tehostuu persoonallisen tyylin tunnistamisen avulla

**Yksilötoiminnasta aitoon yhteistyöhön ja kohtaamiseen**

Oivaltava oppiminen ja onnistuminen mahdollistuu **Rutiineista luovuuden käyttöön**

## KOKONAISVALTAINEN KARTOITUS JA YHTEINEN TYÖPAJA SISÄLTÄEN:

### Kehon reagointi

- **Livtec Recovery** 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

**Henkilökohtainen sparrausprosessi**  
+ tiimeille lisäksi työpaja yhteiseen kehittämiseen

- Kehon ja mielen mittaukset yksilöllisistä stressireagoitavoista
- 48h mittaukseen perustuva Hyvinvointianalyysi stressitason, kuormituksen ja palautumisen tasapainosta
- Mentor-kartoitukseen perustuva raportti persoonallisista stressitekijöistä ja piilevistä voimavaroista
- Henkilökohtainen sparraus ja/tai työpaja stressinhallinnan kehittämiseksi ja uusien toimintatapojen käyttööntönnäyttämiseksi



**STRESSI**  
haltuun

### Valmentajat:

**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, valmentaja ja psykoterapeutti