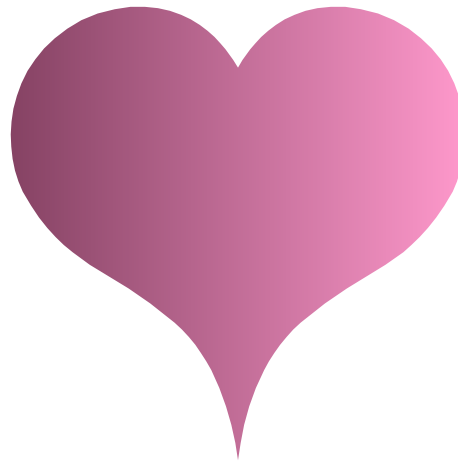
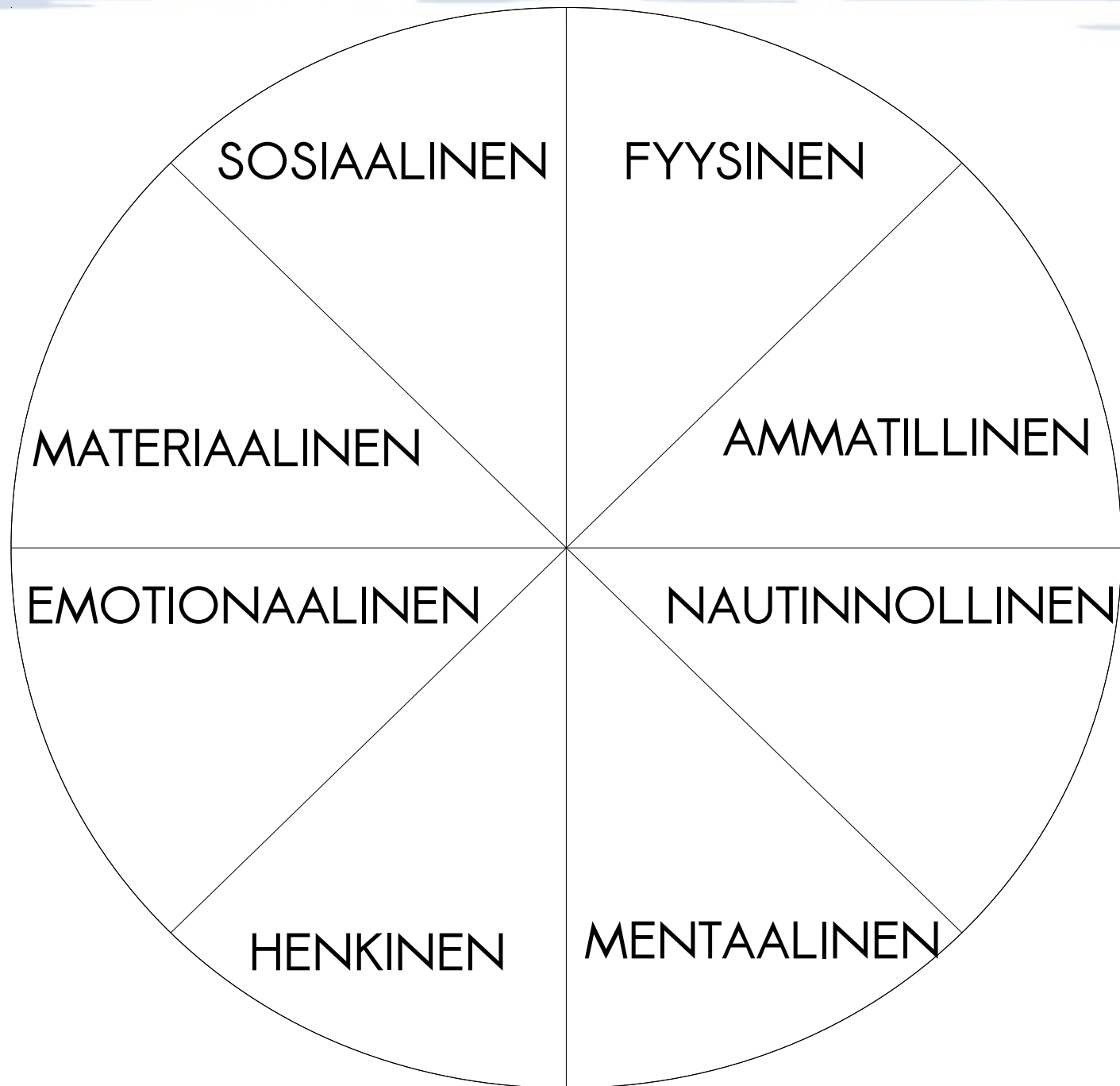


Stressin purkua ja voimavarojen aktivointia



1.11.2018
FM, HuAMK, NLP Associate Trainer Pia Koponen
www.kaje.fi



TYITYVÄISYYS

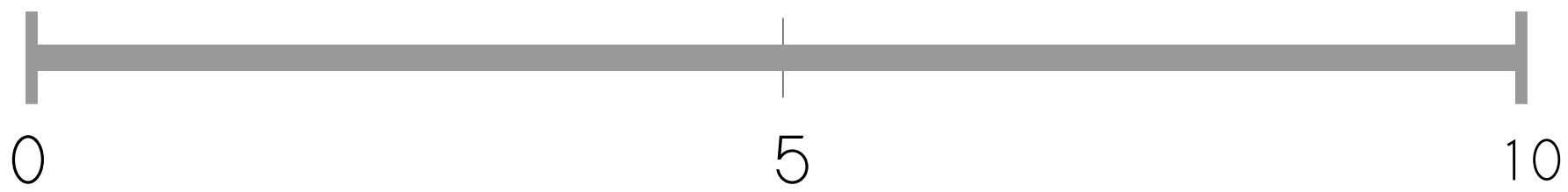
OMIEN KYKYJEN
TÄYSIPAINOINEN HALLINTA

MYÖNTEINEN MINÄKUVA JA
PALAUTTEENANTOKULTTUURI

HYVÄ ILMAPIIRI, KONFLIKTIEN KÄSITTELY

USKALLUS TARTTUA EPÄKOHTIIN, HYVÄT
VUOROVAIKUTUSTAITOJEN, YLEISET OLOSUHTEET TYÖYHTEISÖSSÄ


TERVEELLISET ELINTAVAT, TYÖN KUORMITUS JA SEN SÄÄTELY



OMAA HYVINVOINTIA
YLLÄPITÄÄ...

**ASIAT JOIHIN EN VOI
VAIKUTTA JA JOISTA
EN VOI PÄÄTTÄÄ**

**ASIAT JOIHIN
VOIN VAIKUTTA
MUTTA JOISTA
EN VOI PÄÄTTÄÄ**



**ASIAT JOIHIN
VOIN VAIKUTTA
JA JOISTA VOIN
PÄÄTTÄÄ**

Mitä minä en haluan?

Mitä vähemmän?

Mitä pitäisi tehdä?

Mitä muut ajattelevat minusta?

Mitä minä haluan?

MITÄ? -ähky

Mitä minulta puuttuu?

Mitä tapahtuu tulevaisuudessa?

Mitä minulla on?

Mitä minulla ei ole?

Mitä enemmän?

Mitä pitäisi jättää tekemättä?

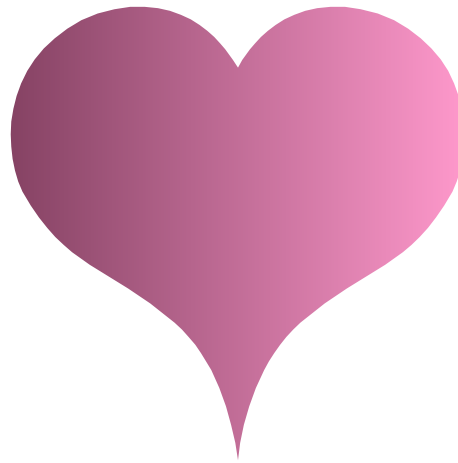
SISÄINEN PUHE...



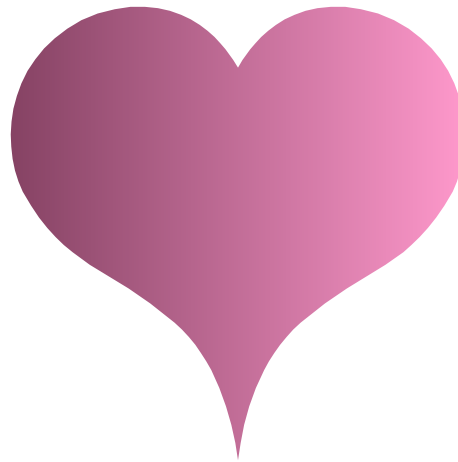
- TIEDOSTA
- TUNNISTA
- TUNNUSTA
- TOIMI!

Hallinnasta sallintaan

Ja sallivaan hallintaan...



Suunnittelusta läsnäoloon





S = Stop

T = Take a breath

O = Observe

P = Proceed

ORANSSI

LILA

PUNAINEN

KELTAINEN

VIHREÄ

RUSKEA

VIHREÄ

PUNAINEN

VIOLETTI

RUSKEA

SININEN

KELTAINEN

ORANSSI

VIHREÄ

SININEN

VIOLETTI

MUSTA

ORANSSI

KELTAINEN

RUSKEA

LILA

C = Centered

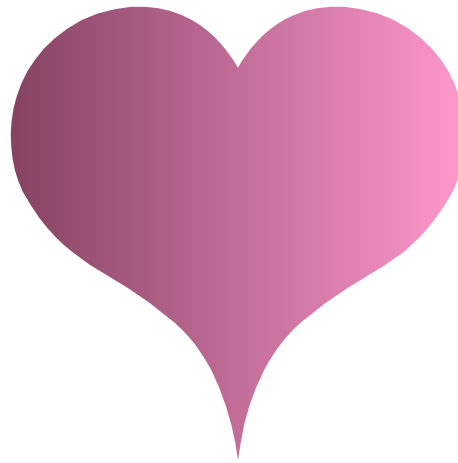
O = Open

A = Aware, alert, awake

C = Connected

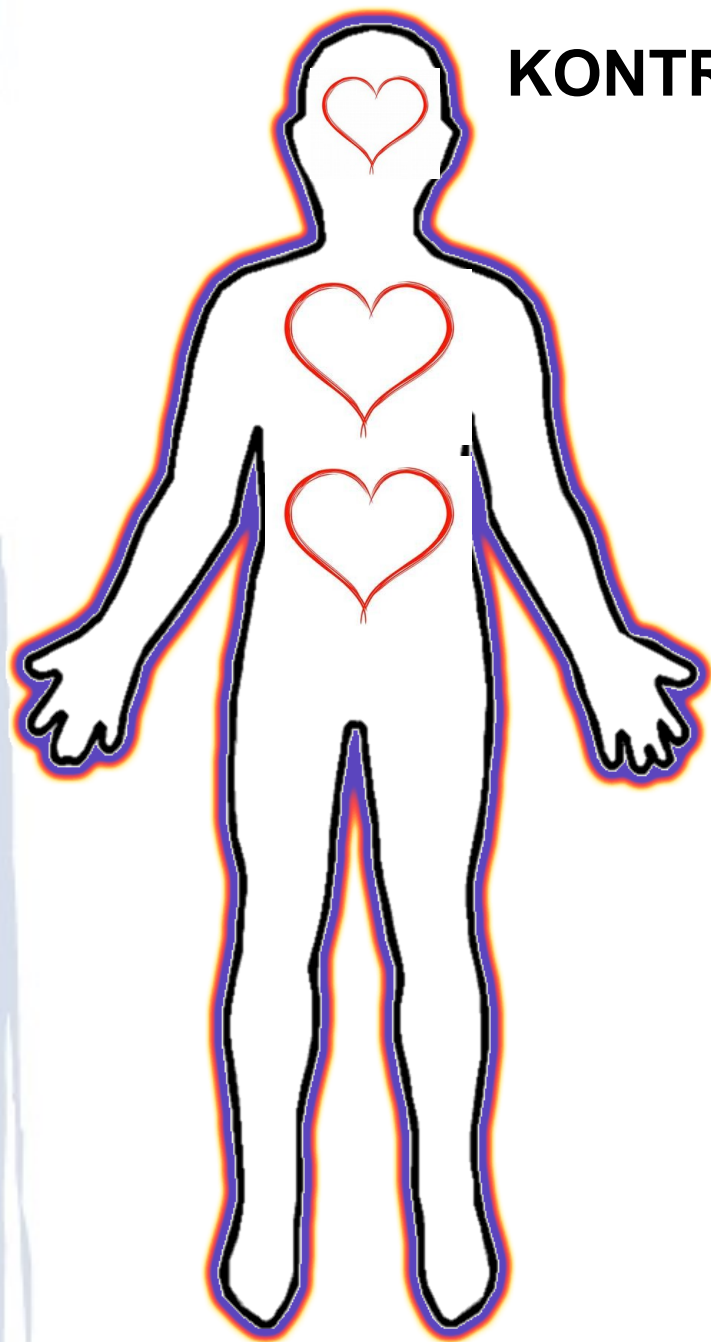
H = Ready to Hold

Kontrollista kontaktiin



Älä usko kaikkea mitä näet.

Älä usko kaikkea mitä ajattelet.



KONTROLLOINNIN JA LASKELMOINNIN TASO

Mentaalinen...

YHTEYDEN LUOMISEN TASO

Fyysinen...

SITOUTUMISEN TASO

Emotionaalinen...

Sen, mitä mieli
haluaa unohtaa,
sen kehosi ja
lihaksesi muistavat.

ULKONEN

MUKAVUUSALUE

ITSEN KESKELLÄ **TASAPAINO** *YHTEYDESSÄ*

RESURSSITILA

SISÄINEN

FYYSINEN ULKOINEN MAAILMA

ULKOINEN

MUKAVUUSALUE

TASAPAINO

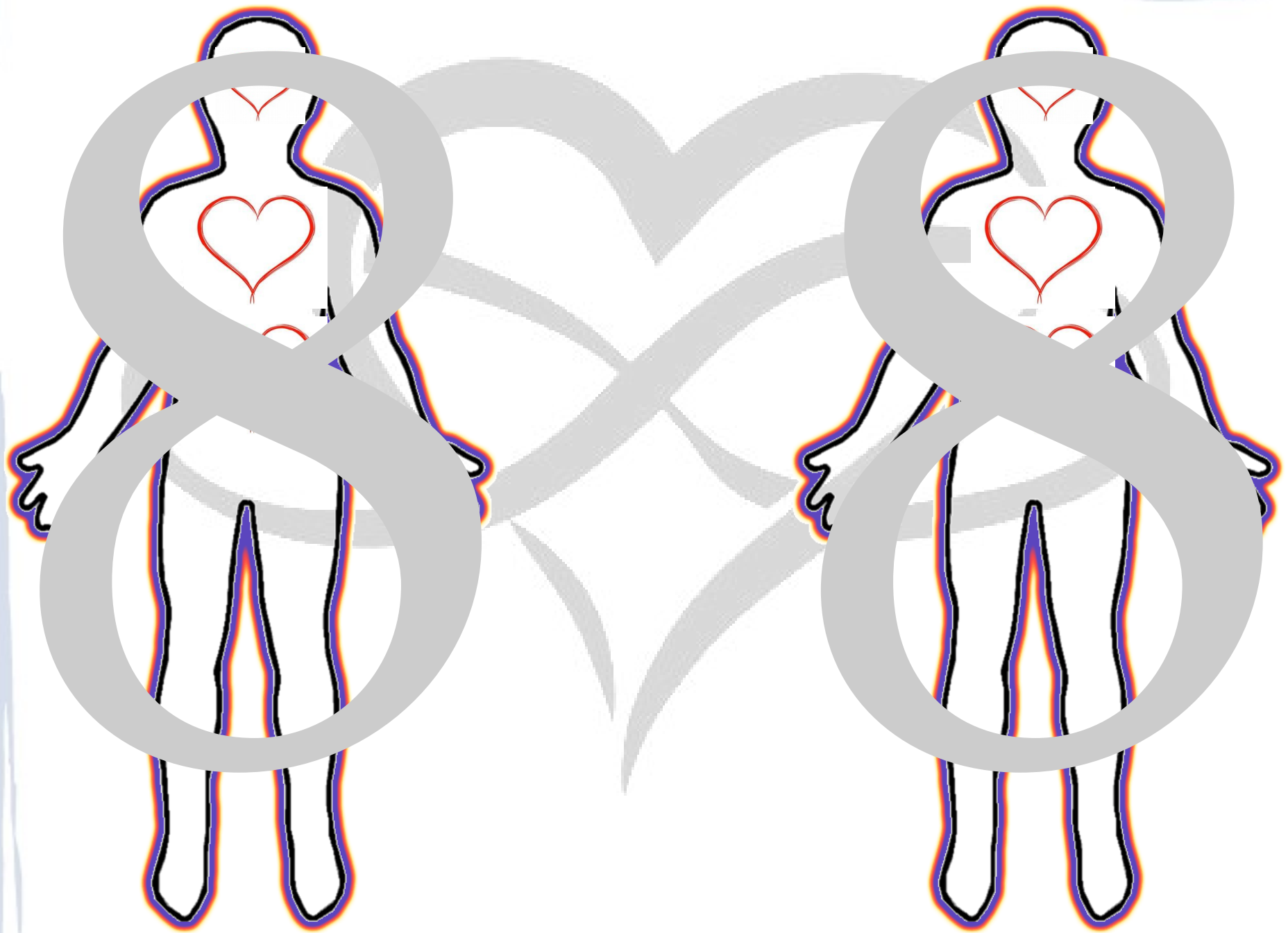
RESURSSITILA

SISÄINEN

EMOTIONAALINEN
SISÄINEN
MAAILMA

FYYSINEN
SISÄINEN
MAAILMA

MENTAALINEN
SISÄINEN
MAAILMA



”I know that.
But are you living it?”

(Keith Cunningham)



Kulttuuriosuuskunta
Kaje
www.kaje.fi

FM, NLP Associate Trainer
Pia Koponen

pia.koponen@kaje.fi

KAJE
KULTTUURIOSUUSKUNTA