

SISÄISYYDEN TAIDOT

.....
Miten hyödynnät kehomielen voimavaroja?
.....

Työpaja 2. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen

Työpajan ohjaa Tapio Saarinen, DI, mindfulnessohjaaja CFM ja ratkaisukeskeinen valmentaja. Tapio on tehnyt työurallaan opetus-, tutkimus- ja tuotekehitystöitä, sekä nauttii tällä hetkellä yksilö- ja yritysvalmennuksista.

Hyvinvointimme ja kukoistuksemme, niin arjessa kuin työssäkin, ovat riippuvaisia moninaisista vuorovaikutussuhteistamme toisiin ihmisiin. Hyvän yhteistyön edellytyksenä on onnistunut kommunikointi, mikä ei ole helppoa: Osmo A. Wiion viestinnän ensimmäinen laki sanoo, että ”viestintä yleensä epäonnistuu, paitsi sattumalta.”

Onneksi on olemassa lukuisia hyviä keinoja, joilla voi sujuvoittaa kanssakäymistä! Tässä työpajassa pääset harjoittelemaan kehollisia tietoisuuden läsnäolon menetelmiä, joiden avulla kykenet helpommin kuuntelemaan toista ihmistä ja olemaan hänelle ja itsellesi läsnä hankalissakin vuorovaikutustilanteissa.

Tutkimme myös ratkaisukeskeisten harjoitusten avulla, millainen merkitys viestin esitystavalla on viestin vastaanotettavuuden kannalta. Opit ilmaisemaan asiainsiiten, että vastaanottajan on paljon helpompi ottaa viesti vastaan, ja jolloin se voi helpommin saada aikaan suotuisan muutoksen toiminnassa.

Työpajan viitekehykset, tietoinen hyväksyvä läsnäolo (mindfulness) ja ratkaisukeskeinen valmennus, ovat tutkimusnäyttöön perustuvia.