

## Aducate Goes Emotional in WGH 16.11.2017

09:15 – 09:45

**”Mitä tänään tekisin?”**

**Itsensä johtaminen ja tuloksellinen tietotyö.**

Tuloksellinen (tieto)työ edellyttää itsensä johtamista: priorisointia, ajankäytön suunnittelua, keskeytyksien hallintaa ja keskittymiskyvyn vahvistamista. Työpajassa pääset kokeilemaan tuloksellisen (tieto)työn menetelmiä ja osallistujien kesken arvotaan Kokeilukirja, jossa on esitelty noin 50 tuloksellisen (tieto)työn menetelmää.

10:00 – 10:30

**”Mielen kivet hiertävät ja hioutuvat”**

**Systeminen näkökulma työpäivän tunteisiin**

Työpäivän aikana kuljemme erilaisten mielentilojen kohdaten toistemme tunnesäitä ja yhdessä luomme työyhteisön tunneilmaston. Mielen kivet -harjoituksen avulla kartoitamme työpäivän tunneheijastuksia.

10:45 – 11:15

**”Oi, jospa saisin keskittyä edes yhden hetken...”**

**Keskeytyksien hallinta ja keskittymiskyvyn parantaminen**

Työpäivän aikana koemme keskeytyksiä: puhelin, kollega, saapuva s-posti, kännykän notifikaatio, ruokalasta leijaileva tuoksu... Keskittymiskykymme on koetuksella. Työpajassa esittelemme keinoja haitallisten keskeytyksien hallintaan ja keskittymiskyvyn parantamiseen.

12:15 – 12:45

**”En kestä tätä sekasotkua?!”**

**Ajattelua kaventavien tunteiden kohtaaminen**

Tunteet ovat osa työtä. Negatiiviset tunteet voivat pahimmillaan kaventaa ajattelua. Parhaimmillaan negatiiviset tunteet ovat motivaation lähde. Työpajassa kokeilemme eri menetelmiä negatiivisten tunteiden kohtaamiseen.

13:00 – 13:30

**”Mieluummin herneet, kuin senkka nenästä”**

**Työyhteisösovittelu helpottaa hengitystä ja työilmapiiriä**

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ei voi välttyä väärinymmärryksiltä, mielen pahoittumisesta, ristiriidoilta. Pitkään jatkuessa ristiriidoista syntyy konflikteja ja kiusaamista tai kiusatuksi tulemista. Työyhteisösovittelun on menetelmä, joka auttaa mieltä painavien asioiden puheeksiottamisessa ja solmujen avaamisessa.

13:45 – 14:15

**”Jee, sain aikaan ja onnistuin!”**

**Ajattelua avaavien myönteisten tunteiden lisääminen**

Myönteiset tunteet on liitetty yksilön menestymiseen, tiimien tuottavuuteen, ideointikykyyn, ihmissuhteiden laatuun, kykyyn ponnahtaa takaisin vastoinkäymisten jälkeen ja sairauspoissaoloihin. Työpajassa esittelemme menetelmiä ajattelua avaavien tunteiden lisäämiseksi työpaikoilla.