

SYTY JA SYTYTÄ -VALMENNUSILLAT

Syty ja sytytä -luentoja avulla opit löytämään oman motivaatiosi lähteet, tunnistamaan omia vahvuuksiasi, sekä onnistumaan itselle asettamissasi tavoitteissa. Luentoja aikana mietitään keinoja itsensä valmentamiseen, jotta suuretkin tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa.

Paikka: Keilaranta 1, Espoo

SYTY JA SYTYTÄ

ke 22.1.2020 klo 18-20.30

Heikki Pajunen, Hanna Poskiparta

Mikä sinua sytyttää? Tuntuuko, että on hankala edes tunnistaa, mitä sinä haluat? Kun tunnistat sinulle merkitykselliset motivaatiotekijät ja arvot, pystyt onnistuneemmin johtamaan itseäsi. Itsensä johtaminen mahdollistaa sen, että työssä ja työn ulkopuolella sinulle tärkeät asiat voivat toteutua. Miten saat muut innostumaan? Muiden innostaminen on yksi parhaimpia tapoja sytyä itse ja saada potkua omaan tekemiseen. Tällä luennolla luomme yleiskuvan motivoitumisen tärkeimmistä tekijöistä.

MERKITYKSEN KOKEMUS

ke 11.3.2020 klo 18-20.30

Heikki Pajunen, Pirjo Ahonen

Milloin muistat olleesi innostunut jostain? Asia valtasi sinut. Puhuit siitä kotona, työpaikalla, ystäville. Et voinut pitää sitä sisälläsi. Niitä hetkiä varten elämme. Ne ovat niitä elämän isoimpia asioita, jotka pitävät meidät pinnalla, ja antavat voimaa käydä läpi puuduttavia työjaksoja. Meissä kaikissa palaa oma sisäinen liekkimme. Se on vain löydettävä. Tällä luennolla olemme elämän isojen kysymysten äärellä ja keskitymme merkityksellisyyden kokemuksen löytämiseen.

UNELMAT JA TAVOITTEET

la 25.4.2020 klo 10.00-12.30

Heikki Pajunen, Tiina Hultén

Meistä jokaisella on ja pitää ollakin elämän eri vaiheissa unelmia. Joskus unelmat muuttuvat päämääräksi ja päämäärät teoiksi. Unelman ja arkisen elämän välillä on kuilu, se kuuluu jo unelman ideaan. Kuilun ei kuitenkaan tarvitse olla ylittämätön. Monet unelmat ovat toteutuneet, jopa ne, joita on pidetty mahdottomina. Tällä luennolla syvennymme unelmiin ja tavoitteisiin.

ARVOT LUOVUUDEN LÄHTEENÄ

ti 2.6.2020 klo 18-20.30

Heikki Pajunen, Karri Sunnarborg

Erilaisten intohimojen, tarpeiden ja pyrkimysten rinnalla, ovat arvot merkittävät ohjaustekijä ja liikkeelle paneva voima yksilön ja yhteisön elämässä. Arkisen toiminnan ohjaajina ovat tunnistetut tai tunnistamattomat arvot, minulle ja yhteisölleni tärkeät asiat: Kuka haluan olla? Miten haluan tehdä työni? Mitkä ovat arvoni? Mistä tekemiseni lopulta kumpuavat? Tällä luennolla puhumme arvoista, vastuusta ja luovuudesta ja siitä, miten motivaatio on läheisessä yhteydessä arvoihin.

VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

to 27.8.2020 klo 18-20.30

Heikki Pajunen, Reijo Mylläri

Missä olen vahva ja mikä minulla on hyvin? Miten vahvistan vahvuuksiani lisää? Miten voin hyödyntää vahvuuksiani yhä paremmin? Missä tilanteissa vahvuuteni pääsevät oikeuksiinsa? Kehittymisessä ja kehittämisessä on kaksi vastakkaista filosofiaa: huomion kiinnittäminen heikkouksien parantamiseen tai keskittyminen vahvuuksien vahvistamiseen. Tällä luennolla käsittelemme omien vahvuuksien tunnistamista.

TOIMINTA JA SUUNNITELMAT

la 19.9.2020 klo 10.00-12.30

Heikki Pajunen, Jaana Ovaska

Tiedostatko, mitä asioita haluat kehittää? Otatko joskus hallitun riskin tai teet jotain, mikä poikkeaa totutusta? Teetkö asioita, jotta pääsisit kohti unelmiasi ja saavuttaisit päämääräsi? Vasta tekeminen tekee unelmista totta. Kokeile myös uusia tapoja toimia. Etsi asiat, jotka saavat tekemiseen suorittamisen riemun. Tällä luennolla keskitymme toimintaan omien unelmien ja tavoitteiden saavuttamiseksi.

ESTEIDEN LÄPÄISEMINEN

ma 26.10. klo 18-20.30

Heikki Pajunen, Jan Holst

Kaikki ei aina suju unelmien ja visioiden mukaan. Tulee takkiin. Kompuroi. Homma takkuilee. Maailma tuo vastoinikäymiä, taisteluita, häviöitä ja voittoja. Se on elämän vääjäämätön laki. Suhtaudutko esteisiin hidasteina ja haasteina? Millaisia toimintaasi rajoittavia uskomuksia huomaat helliväsi? Mitä pidät itsellesi mahdottomana? Olisiko se mahdotonta, jos tosissaan alkaisit opetella ja harjoitella sitä? Tällä luennolla keskitymme erilaisten esteiden voittamiseen.

VOITTAMISEN TAITO

to 3.12.2020 klo 18-20.30

Heikki Pajunen, Jukka Mannermaa

Voittamista on opeteltava. Ensimmäinen voitto on itsensä voittaminen. Noteeraatko pienetkin onnistumiset? Kirjaatko tai sanotko ääneen, miltä sinusta tuntui? Muistatko palkita itseäsi ja muita miellyttävillä asioilla? Voittaminen on yhteistyötä, ei muiden murskaamista. Ihminen on tavoitteisiin pyrkivä olento. Päämäärien saavuttaminen, onnistumisen tunne ja voittaminen antavat sinulle iloa ja uusia voimavaroja. Ne auttavat sinua myös huomaamaan hyviä asioita elämässä. Tällä luennolla syvennymme voittamisen teemaan.

ILMOITTAUDU!

49 € / luentokerta
(sis. alv. 24%)

Pakettihinta -50%:
196 € / kaikki luennot
(sis. alv. 24%)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
sini.munukka@novetos.fi / 09 682 9050