

Osuuskunta Pegosus

Itsensä johtaminen

Treenit 15.3.2016

Keijo Vehkakoski

Sanna Anttila

Lähdeaineistoa:

Heikki Toivanen: Kaverijohtamisen visuaalinen innostuskirja

Hyvä Flow coaching and consulting

www.hyvaflow.fi

Päivän ohjelma

- 8.30 Virittäytyminen
- 8.45-9.30 Itsensä johtaminen ja hyvä flow - luento
- 9.30-11.00 omat caset, tilanne, kontaktit, aikataulut, kysymykset (tauko työskentelyn lomassa)
- 11.00-11.30 purku ja dokumentointi

Itsensä johtaminen

Hyvä Flow

- on tavoitteellisuutta, itsetuntemusta ja sen kehittämistä. Psyykkistä ja fyysistä henkilökohtaista hyvinvointia, stressin ja ajankäytön hallintaa, tunneälykkyyttä, tunteiden hallintaa, muutosvalmiutta ja muutosten hallintaa.

Itsensä johtaminen

Hyvä Flow



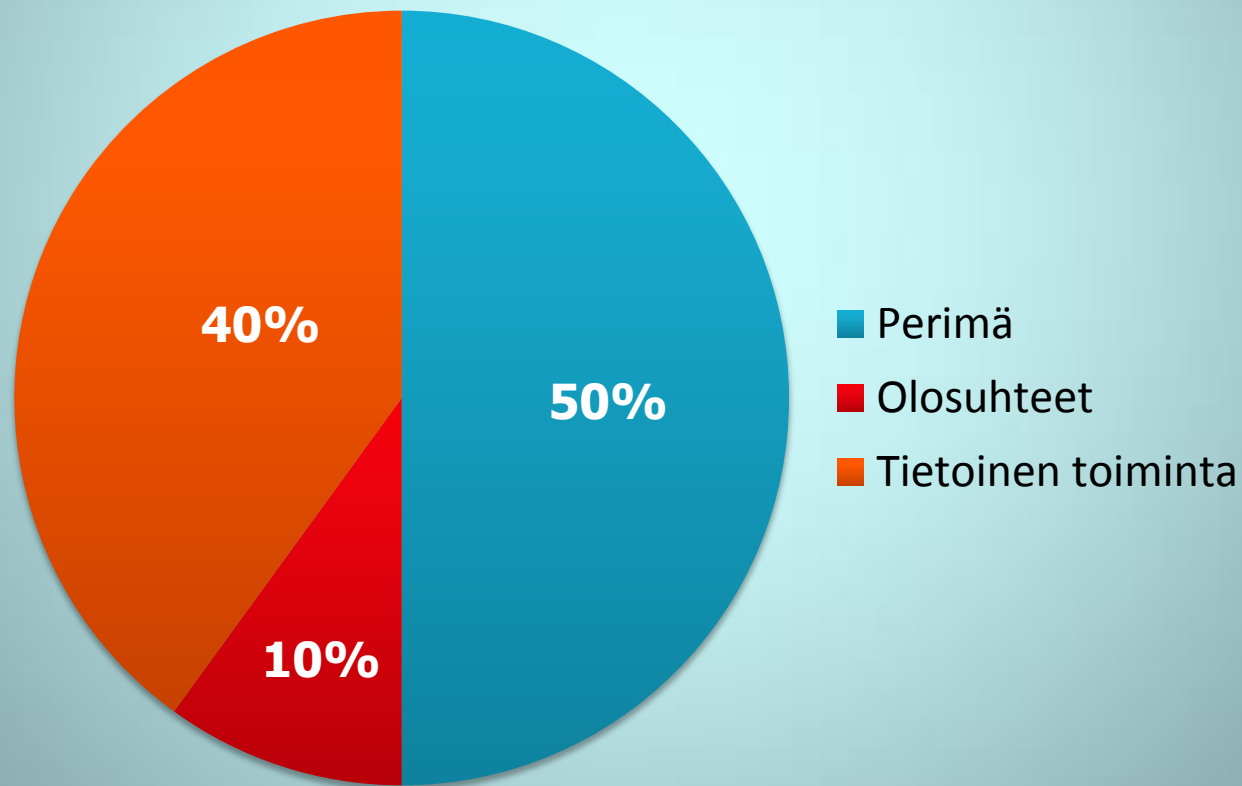
Tunnista itsesi

Hyvä Flow

<http://www.namaste.fi/fi/enneagrammi/tunnista-itsesi-persoonallisuustesti>



Onnellisuuteen vaikuttavat tekijät



Kolme erilaista onnea

1. Miellyttävä elämä - hedonismi
 - Arjen nautintoja: hyvä ruoka, ostokset, hemmottelu
 - Johtaa helposti hedonismin noidankehään tarpeiden koko ajan kasvasessa
2. Hyvä elämä – vahvuudet käytössä
 - **Omien vahvuuksien hyödyntäminen: tunnista itsellesi ominaiset vahvuudet ja pyri käyttämään niitä päivittäin (www.authentic happiness.sas)**
 - **Sitoutuneisuus, kiinnostus, keskittyminen – FLOW –tila**
3. Merkityksellinen elämä – itsemme yläpuolella
 - **Omien vahvuuksien käyttö jotain isompaa tarkoitusta varten**
 - **Mitä isompi missio, sen merkityksellisempi tunne**
 - **Kiitollisuus**

Johda itseäsi oppimissopimuksella

- Missä olen ollut?
- Missä olen nyt?
- Mihin olen menossa?
- Miten pääsen sinne?
- Mistä tiedän, että olen perillä

Johtamisen periaatteet *Hyvä Flow*

- 55% on itsensä johtamista
- 20% vertaisten johtamista
- 20% esimiesten johtamista
- 5% alaisten johtamista

Huom! Voit vaikuttaa vain itseesi, mutta itsesi kautta vaikutat muihinkin

Ole positiivinen

- Itseluottamus
- Tulevaisuuden usko
- Realistinen optimismi
- Sitkeys

Hyvä elämä!

Hyvä Flow

<https://www.youtube.com/watch?v=h11u3vtcpaY#t=66>