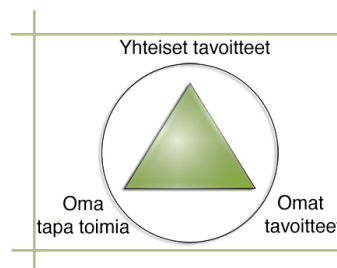




## Stressi ja voimavarat® -profiili - voimaa ihmissuhteista

Toimimme parhaiten, jos meillä on sopivasti haasteita. Jos haasteita on liikaa, käymme helposti ylikierroksilla tai ahdistumme. Stressi ja voimavarat® -profiili on yksilöllinen oppimisväline, jonka kautta opimme vähentämään stressiä hyödyntämällä voimavarojamme oikein.

inscape publishing



### IHMISUHTEET VOIMAVARANA

Tutkimukset osoittavat, että ihmiset, jotka osaavat käyttää ihmissuhteita voimavaranaan, onnistuvat stressin hallinnassa paremmin, kuin ne ihmiset, jotka hoitavat stressiään pelkästään esim. liikunnan avulla.

Stressi ei ole hyvä tai paha asia. Mutta voidaksemme hallita stressin negatiivisia vaikutuksia tulee elämän eri osa-alueita oppia tasapainottamaan. Näitä osa-alueita ovat: Henkilökohtainen elämä, Työ, Parisuhde ja Perhe. Stressi ja voimavarat® -profiili auttaa ymmärtämään, kuinka yhden alueen voimavarojen avulla voidaan vähentää stressiä toisilla alueilla sekä kuinka stressi, voimavarat ja yleinen tyytyväisyys liittyvät toisiinsa.

### IHMISUHTEISIIN LIITTYY NELJÄNLAISIA VOIMAVAROJA

#### Ongelmanratkaisu

- Kyky hallita vaikeat tilanteet ja tehdä rakentavia muutoksia niiden ratkaisemiseksi.

#### Kommunikointi

- Taito jakaa ajatuksia ja tunteita toisten kanssa molemminpuolisen ymmärryksen lisäämiseksi vaikeissakin olosuhteissa.

#### Läheisyys

- Kyky kohdata ihmiset myös tunnetasolla. Alto jakaminen.

#### Joustavuus

- Avoimuus ja kyky kohdata uusia tai odottamattomia tilanteita.

### MLP Modular Learning Processes Oy

MLP:n päätehtävä on tuottaa ratkaisuja – mitoituksia, henkilöprofiileja ja valmennusohjelmia – joiden avulla ihmiset toimivat työyhteisössään vastuullisemmin ja viihtyvät työssään siten, että organisaation tuottavuus ja toimivuus paranee.

## LISÄÄ TYYTYVÄISYYTTÄ JA TUOTTAVUUTTA



### STRESSI JA VOIMAVARAT® -PROFIILI AUTTAA

- Löytämään yksilölliset stressinaiheuttajat
- Minimoimaan stressinaiheuttajat
- Hyödyntämään omia voimavaroja
- Kehittämään uusia toimintamalleja
- Kohtaamaan ihmisiä myös tunnetasolla
- Luomaan avoimuutta omaan toimintaympäristöön

### YKSILÖN HYÖDYT

- Tietoisuus ja hallinnan tunne lisääntyy
- Helpottaa tasapainottamaan työn ja vapaa-ajan suhdetta
- Kehittää ongelmanratkaisukykyä
- Kehittää kommunikaatiota
- Läheisyyden löytäminen ja hyödyntäminen
- Lisää joustavuutta
- Lisää työtyytyväisyyttä

### ORGANISAATION HYÖDYT

- Yksilöt jaksavat paremmin
- Poissaolot vähenevät
- Antaa työvälineitä estää loppuun palamista
- Innovaatio- ja ongelmanratkaisukyky tehostuu
- Työilmapiiri paranee
- Työtyytyväisyys nousee
- Vaihtuvuus vähenee

### Käyttökohteita mm.

- Työntekijöiden yleisen hyvinvoinnin kehittäminen
- Stressin haittavaikutusten ennaltaehkäisy
- Työilmapiirin kehittäminen
- Tuottavuuden kehittäminen
- Työpaineiden tasaaminen
- Esimiestaitojen kehittäminen
- Muutoskyvykkyyden nostaminen
- Ikääntyvien työntekijöiden tukeminen



Tutkimuspalvelu Luotain

PL 101, 33101 Tampere

Käyntiosoite: Suvantokatu 1 B, TAMPERE

(Koskikeskuksen vieressä)

Yhteyshenkilö: Pia Vilanen

044-2832673

[pia.vilanen@luotain.net](mailto:pia.vilanen@luotain.net)

[info@luotain.net](mailto:info@luotain.net)