

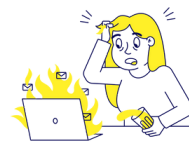
Auntien Miniwebinaarit

Auntien Customer Happiness Managerin pitämä miniwebinaari sisältää tietoiskun mielen hyvinvoinnin aiheesta sekä Auntie-infon. Kokonaiskesto on n. 30 minuuttia.

Miniwebinaarien aiheet

Stressi ja palautuminen

Mitä stressistä olisi hyvä tietää, mikä oma stressitasosi on tällä hetkellä ja miten voisit parantaa omaa palautumistasi? Kootusti perustavaa tietoa stressistä sekä käytännön vinkkejä henkilökohtaiseen palautumiseen liittyen.



Kognitiivinen ergonomia

Ajatus harhailee, viestintäkanavat piippavat ja keskittyminen herpaantuu tuon tuosta? Mitä kognitiivinen ergonomia on ja kuinka voit organisoida omaa työtäsi kognitiivisen kuormituksen vähentämiseksi ja työn sujuvuuden parantamiseksi.



Kuinka antaa palautetta?

Onko palautteen antaminen sinulle hankalaa, jännittävää tai epämiellyttävää? Tiivistetysti eväitä parempaan palautteenantoon ja vastaanottamiseen.



Resilienssi

Me kaikki kohtaamme elämässämme muutoksia ja vastoinkäymisiä, mutta kuinka päästä ikävältä tuntuvien tapahtumien jälkeen kiinni normaaliin elämään? Tietoa ja käytännön vinkkejä resilienssistä, mitä se on ja kuinka voit kehittää sitä.



Työuupumuksen ensioireet

Mikä on burnout ja miten kuormittuneisuus voi näkyä arjessamme? Miten stressi liittyy aiheeseen? Kuinka voit itse huomioida työuupumuksen tunnuspiirteitä varhaisessa vaiheessa ja ehkäistä tilanteen pahentuminen.



Palautuminen esihenkilötyössä

Tuntuuko, että roolisi takia olet aina enemmän tai vähemmän töissä? Huomaatko kuormittuvasi helposti, kun kannat muiden huolia ja murheita harteillasi? Käytännönläheiset pikavinkit esihenkilöiden parempaan palautumiseen.



Muutosten kohtaaminen

Nykymaailmassa näyttää siltä, että ainoa vakio on se, että muutoksia tapahtuu, pidimme niistä tai emme. Muutoksia on monenlaisia, niiden seuraukset vaihtelevat ja myös se, miten yksilöt ne kokevat. Pohditaan, mitä muutos on, miten muutos vaikuttaa meihin ja miksi ihmiset reagoivat muutokseen eri tavoin.



Arvot ovat arkesi kompassi

Omien arvojen tunnistamisen avulla voi parhaimmillaan kokea, että elämän merkityksellisyys ja motivaatio tehdä asioita lisääntyy. Myös jaksaminen kohenee, kun oppii arvojen avulla laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen ja tekemään valintoja.



Työelämä tasapainoon

Tuntuuko koskaan siltä, että työsi vie liikaa aikaa? Tai henkilökohtaiset asiat häiritsevät vastaavasti työtäsi? Tiedämme hyvin, että työelämä on tärkeää pitää tasapainossa muun elämän kanssa, mutta monesti se on helpommin sanottu kuin tehty.



Psykologinen turvallisuus

Psykologinen turvallisuus on tiimin jäsenten yhteinen usko ja luottamus siihen, että muut eivät nola, hylkää tai rankaise asioiden esille ottamisesta tai eri mieltä olemisesta. Miten psykologista turvallisuutta voi työpaikalla lisätä?



Auntie's Miniwebinars

Miniwebinars hosted by Auntie's Customer Happiness Managers include the chosen topic on mental well-being, and a brief info about your Auntie service and how to sign up. The total duration is approx. 30 minutes.

Topics & Descriptions

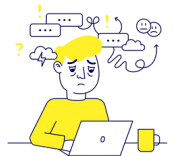
Stress and Recovery

What would be good to know about stress, what is your current stress level and how could you improve your own recovery? This miniwebinar contains basic information about stress, as well as practical tips related to the topic



Cognitive Ergonomics

Are your thoughts wandering, communication channels beeping, and you loose focus here and there? This concise miniwebinar explains what cognitive ergonomics is and how you can organize your own work to reduce cognitive load and improve work flow.



How to Give Feedback?

Is giving feedback difficult, frightening or unpleasant? This miniwebinar will give you concise tips on do's and don'ts for improving your feedback style and encouraging an active feedback culture.



Resilience

We all face changes and adversities in our lives, but how do we get back to normal life after unpleasant events? This miniwebinar provides information and practical tips about resilience, what it is and how you can develop it.



The Early Signs of Burnout

What is burnout and how can being overwhelmed show up in our everyday life? In this concise miniwebinar, we will go over how stress is related to this topic and how you yourself can notice the characteristics of burnout at an early stage.



Recovery Skills in Managerial Work

Do you feel that your role always makes it harder to draw a line between work and free time? Or do you find yourself easily overburdened when carrying the worries and concerns of others on your shoulders? This miniwebinar will give you quick tips for better recovery in management work.



How to Deal with Change

In today's world, it seems the only constant is that changes will happen, whether we like them or not. There are many kinds of changes, their consequences vary and also how individuals experience them. Learn what change is, how it affects us, and why people react to change in different ways.



Your Values are the Compass of Your Daily Life

Identifying your own values can, at best, help you feel that your life is more meaningful and that you are more motivated to do things. Values also help you to cope better, as you learn to prioritise and make choices.



The Work-life Balance

Do you ever feel that your work takes up too much of your time? Or personal matters interfere with your work accordingly? We all know that it's important to balance work and life, but often it's easier said than done.



Psychological safety

Psychological safety is the shared belief and trust among team members that others will not embarrass, reject or punish them for raising issues or disagreeing. How can you increase psychological safety in the workplace?



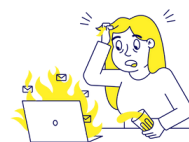
Aunties Miniwebbinarier

Våra miniwebbinarier arrangeras av Aunties Customer Happiness Managers och behandlar utvalda ämnen inom mentalt välbefinnande. De innehåller också en kort genomgång av Aunties tjänst och information om hur du enkelt registrerar dig. Hela webinariet tar ungefär 30 minuter.

Tillgängliga ämnen

Stress och Återhämtning

Vad kan vara bra att veta om stress, hur ser din nuvarande stressnivå ut och hur kan du förbättra din egen återhämtning? Detta miniwebbinar innehåller grundläggande information om stress, samt praktiska tips relaterade till ämnet.



Kognitiv Ergonomi

Vandrar tankarna iväg, kommunikationskanalerna piper och du tappar fokus lite här och där? Detta kortfattade miniwebbinar förklarar vad kognitiv ergonomi är och hur du kan organisera ditt eget arbete för att minska den kognitiva belastningen och förbättra arbetsflödet.



Hur Ger Man Feedback?

Är det svårt, skrämmande eller obehagligt att ge feedback? Detta miniwebbinar ger dig kortfattade tips om vad du bör och inte bör göra för att förbättra din feedbackstil och uppmuntra en aktiv feedback-kultur.



Resiliens

Vi möter alla förändringar och motgångar i våra liv, men hur kommer vi tillbaka till ett normalt liv efter obehagliga händelser? Detta miniwebbinar ger information och praktiska tips om resiliens, vad det är och hur du kan utveckla det.



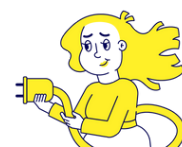
De Tidiga Tecknen på Utbrändhet

Vad är utbrändhet och hur kan det märkas i vardagen? I det här korta miniwebbinariet går vi igenom hur stress är relaterat till utbrändhet samt hur du själv kan känna igen tecken på utbrändhet i ett tidigt skede.



Återhämtningsförmåga i Chefsarbetet

Känner du att din roll alltid gör det svårare att dra en gräns mellan arbete och fritid? Eller tycker du att du lätt blir överbelastad när du bär andras bekymmer och oro på dina axlar? Detta miniwebbinar ger dig snabba tips för bättre återhämtning i chefsarbetet.



Hur Man Hanterar Förändringar

I dagens värld verkar det som om det enda som är konstant är att förändringar kommer att ske, vare sig vi gillar dem eller inte. Lär dig vad som menas med förändring, hur det påverkar oss samt varför människor reagerar på förändring på olika sätt.



Dina Värderingar som Kompassen i Vardagen

Att identifiera sina egna värderingar kan i bästa fall hjälpa dig att känna att ditt liv är mer meningsfullt och att du är mer motiverad att göra saker. Värderingar hjälper dig också att klara dig bättre, eftersom du lär dig att prioritera och göra val.



Balansen Mellan Arbete och Fritid

Känner du ibland att ditt arbete tar upp för mycket av din tid? Eller att personliga angelägenheter stör ditt arbete på motsvarande sätt? Vi vet alla att det är viktigt att ha balans mellan arbete och privatliv, men ofta är det lättare sagt än gjort.



Psykologisk Säkerhet

Psykologisk säkerhet är den gemensamma övertygelsen och tilliten bland gruppmedlemmar att andra inte kommer att generera, avvisa eller straffa dem för att de tar upp frågor eller inte håller med. Hur kan du öka den psykologiska säkerheten på arbetsplatsen?



Aunties Miniwebinar

Miniwebinarer som arrangeres av Aunties Customer Happiness Managers, inneholder et av de valgte temaet under om mental velvære, samt kort informasjon om Auntie-tjenesten og hvordan du melder deg på en pakke. Den totale varigheten er ca. 30 minutter.

Ulike tema og beskrivelser

Stress og restitusjon

Hva kan være bra å vite om stress, hva er ditt nåværende stressnivå og hvordan kan du forbedre din egen restitusjon? Dette miniwebinaret inneholder grunnleggende informasjon om stress, samt praktiske tips knyttet til temaet.

Kognitiv ergonomi

Vandrer tankene dine, piper kommunikasjonskanalene, og mister du fokus her og der? Dette kortfattede mini-webinaret forklarer hva kognitiv ergonomi er, og hvordan du kan organisere ditt eget arbeid for å redusere kognitiv belastning og forbedre arbeidsflyten.

Hvordan gi Feedback?

Er det vanskelig, skremmende eller ubehagelig å gi tilbakemeldinger? Dette miniwebinaret gir kortfattede tips om hva du bør og ikke bør gjøre for å forbedre tilbakemeldingsstilen din og fremme en aktiv tilbakemeldingskultur.

Motstandsdyktighet

Vi møter alle endringer og motgang i livet, men hvordan kommer vi tilbake til et normalt liv etter ubehagelige hendelser? Dette mini-webinaret gir informasjon og praktiske tips om motstandsdyktighet, hva det er og hvordan du kan utvikle det.

Tidlige tegn på utbrenthet

Hva er utbrenthet, og hvordan kan følelsen av å være overveldet vise seg i hverdagen? I dette kortfattede mini-webinaret ser vi nærmere på hvordan stress henger sammen med utbrenthet, og hvordan du kan legge merke til tidlige kjennetegn.

Balanse og restitusjons for Ledere

FKjenner du at det er vanskelig å sette grenser mellom jobb og fritid i lederrollen? Eller føler du deg ofte overveldet av andres bekymringer? Dette mini-webinaret gir deg praktiske tips for å styrke restitusjonen i ditt lederarbeid.

Hvordan håndtere endringer

I dagens verden kan det virke som om endringer er uunngåelige, uansett om vi ønsker dem eller ikke. Endringer kommer i mange former og kan ha varierte konsekvenser, som også oppleves forskjellig fra person til person. Lær hva endring innebærer, hvordan den påvirker oss, og hvorfor vi reagerer så ulikt på den.

La verdiene dine vise veien i hverdagen

Når du identifiserer dine egne verdier, kan du oppleve at livet føles mer meningsfylt og at motivasjonen til å handle øker. Verdier fungerer også som et verktøy for å mestre hverdagen bedre, ved å hjelpe deg med å prioritere og ta kloke valg

Finn balanse mellom arbeid og fritid

Føler du noen gang at arbeidet tar for mye av tiden din, eller at personlige forhold påvirker jobben din? Vi vet alle hvor viktig det er å finne balansen mellom jobb og privatliv, men ofte er det lettere sagt enn gjort.

Psykologisk trygghet

Psykologisk trygghet handler om en felles tro blant teammedlemmene på at de kan ta opp problemer, være uenige, eller uttrykke sine meninger uten frykt for forlegenhet, avvisning, eller straff. Hvordan kan du fremme psykologisk trygghet på arbeidsplassen?

