

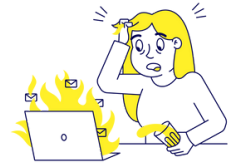
Auntie live-esitykset ja miniwebinaarit

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

Aiheet

Stressi ja palautuminen

Auntien suosituin puheenaihe on stressi, joka koskettaa jollain tavalla meitä kaikkia. Mitä stressistä olisi hyvä tietää, mikä oma stressitasosi on tällä hetkellä ja miten voisit parantaa omaa palautumistasi? Tässä miniwebinaarissa on koottuna perustavaa tietoa stressistä sekä käytännön vinkkejä aiheeseen liittyen.



Kognitiivinen ergonomia

Ajatus harhailee, viestintäkanavat piippavat ja keskittyminen herpaantuu tuon tuosta? Tässä tiiviissä miniwebinaarissa kerrotaan, 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? Tässä miniwebinaarissa saat tiivistetysti eväitä parempaan palautteenantoon.



Resilienssi

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



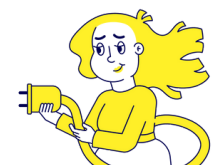
Työuupumuksen ensioireet

Mikä on burnout ja miten kuormittuneisuus voi näkyä arjessamme? Tässä tiiviissä miniwebinaarissa käydään läpi, miten stressi liittyy tähän aiheeseen ja kuinka voit itse huomata työuupumuksen tunnuspiirteitä varhaisessa vaiheessa.



Palautuminen esihenkilötyössä

Tuntuuko, että roolisi takia olet aina enemmän tai vähemmän töissä? Huomaatko kuormittuvasi helposti, kun kannat muiden huolia ja murheita harteillasi? Miniwebinaari antaa 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. Tässä miniwebinaarissa pohditaan, mitä muutos on, miten muutos vaikuttaa meihin ja miksi ihmiset reagoivat muutokseen eri tavoin.

