

TOIMISTOSOTURIN MOTIVOIMALA™ MAJVIKISSA

LUENNOT JA TYÖPAJAT

Toimistosoturien toiminnalliset valmennustapahtumat ja luennot antavat arkipäivän sotureille mahdollisuuden palautua aktiivisesti ja uudistua mukaansatempaavan tiedon avulla.

KESKITTYMISGENERAATTORI™ 30min

Osataanko teidän työyhteisössänne hyödyntää koulutus- ja kokouspäivän anti täysipainoisesti? Oletteko harjoitelleet aivojen virittämistä vastaanottavaiseen tilaan? Keskittymisgeneraattori toteutetaan koulutus- tai kokouspäivän aluksi tai puolivälissä lisäämään ohjelman tehokkuutta. Tärkeimmät työvälneemme ovat toimivat aivot sekä avoin mieli. Rentoutuminen ja riittävä palautuminen takaavat koulutuksen hyödyntämisen täysipainoisesti. Ennen tapahtumaa osallistujat saavat sähköpostilla lyhyen harjoituksen, joka virittää tunnelmaan jo muutama päivä ennen koulutuksen alkua. KESKITTYMISGENERAATTORIN neljä askelta mahdollistavat huippukeskittymisen.



STRESSILEIKKURI™ Luento 2 – 3 h

Kaatuvatko työt niskaan? Haluatko elää helpommin ja tuotteliaammin? Mitä sinä tekisit, jos sinulla olisi viikko lisää työaikaa vuodessa? Tai mitä jos voit tehdä kaiken oleellisen puolta lyhyemmässä ajassa? Lupaamme, että Stressileikkurin avulla löydätte ratkaisuja työelämän jokapäiväisiin ongelmiin, ajankäytön- ja stressinhallintaan. 15 minuutin päivittäinen ajansäästö lisää tehokasta työaikaa noin 40 tuntia vuodessa. Valmennus on rakennettu todellisille arjen sankareille eli asiantuntijaorganisaatioissa aivojen ylikuormituksen kanssa taisteleville toimistosotureille. Työpajan kantava teema voi olla esimerkiksi: Priorisointi, tunteiden merkitys stressinhallinnassa, mitä tehdä kun on tilanne päällä tai aikavarkaiden torjuntasuunnitelman laatiminen. Väitämme, että tulevaisuuden tärkein kilpailukykytekijä on keskittymiskyky. Stressileikkurin avulla terästämme yksilöiden ja tiimin keskittymiskykyä. Muista, että sinä olet elämäsi tärkein vaikuttaja.

ENERGIARATAS™ Luento 1,5 – 3 h

pyöräyttää osallistujat pohtimaan aktiivisuuden merkitystä arkielämän hyvinvoinnille.

Mikä on sinulle oikea teho liikkuu? Miten rytmittää liikuntaa niin, että siitä on eniten hyötyä? Arkielämän kiire aiheuttaa usein haasteita sisällyttää siihen riittävä määrä liikuntaa. Liikutko paljon mutta tunnet itsesi kuitenkin väsyneeksi? Joskus oikean liikuntatehon löytymiseen tarvitaan asiantuntijan neuvoja. Johdonmukaisten tehtävien avulla teet huomioita oman arkielämäsi hyvinvoinnin lisäämiseksi.

ENERGIARATAS™ ohjelma vie toimistosoturit löytöretkelle liikunnan ilon ja elämyksellisyyden äärelle. Päämääränä on oman itsensä ja hyvinvoinnin löytäminen nautittavan liikunnan avulla

TFW Training for Warriors treeni 1 h

TFW on uudenlainen treenimetodi, joka yhdistää erinomaisella tavalla fyysisen ja mentaalisen harjoittelun. TFW harjoittelu on hioutunut huippuunsa vuosien varrella kokemuksen ja tutkimuksen kautta. TFW harjoittelussa yhdistyvät monipuolinen lämmittely, nopeus-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu. Kaiken harjoittelun taustalla on filosofiset toimintaperiaatteet, jotka luovat vankan pohjan TFW-metodille. Lopputuloksena on turvallinen, monipuolinen ja ennen kaikkea tehokas harjoitusohjelma, jonka avulla jokainen saa onnistumisen kokemuksia. Teemme huolella valittuja yksinkertaisia, mutta monipuolisia liikkeitä, joiden avulla kehitämme osallistujien kehonhallintaa, liikkuvuutta, voimaa ja lihastasapainoa. Liikkeet tehdään omaa kehonpainoa hyväksi käyttäen. Harjoittelu tapahtuu pareittain sopivan vauhdikkaana kiertoharjoitteluna.



Toimistosoturit aktivoi toimimaan OIVALLUSGENERAATTORI™

Mitä tapahtuu? Teemme aktivoivia, innostavia ja mukaansatempaavia harjoituksia. Merkityksellistä tässä on harjoitusten purkuprosessi, jonka avulla näemme oivallusten siirtovaikutukset arkeen. Oivallusprosessin avulla saadaan esille asioita, jotka saattavat muutoin olla näkymättömissä.

Mikä on oivallus? Oivallus mahdollistuu silloin, kun aivot hiljenevät. Tällöin muodostuu uusia yhteyksiä aivoissa ja sitä kautta ihmisten välillä.

Hyöty osallistujalle: Ryhmässä toimimisen tavat tulevat näkyviksi iloisen yhdessä tekemisen avulla.

Positiivisen tekemisen aikana tutustut kollegoihini uudella tavalla ja saat odottamattomia näkökulmia.

Yhdessä annamme mahdollisuuden uuden syntymiselle ja organisaation kehitymiselle.



Toimistosoturin tasapainotus Taijin avulla 1 h

Perinteisen kiinalaisen voimistelun Taijin avulla opit käyttämään chi -energiaa, mikä kumpuaa aktiivisesta rentoutumisesta. Pehmeät ja hitaat voimisteluliikkeet soveltuvat kaikenikäisille ja – kuntoisille. Hitaisiin voimisteluliikkeisiin keskittyminen rauhoittaa mieltä ja antaa mahdollisuuden aktiiviseen palautumiseen muun tekemisen keskellä. Taiji voidaan tehdä sisällä tai lämpimällä säällä ulkona.



Toimistosoturin meditaatioharjoitus 1 – 1,5h

Kuinka usein sinä harjoittelet keskittymistä? Meditaation hyödyt on todennettu lukuisissa tutkimuksissa. Meditaatioharjoittelun on todettu vaikuttavat positiivisesti muun muassa tiedon prosessointikykyyn, empatiakykyyn, läsnäolotaitoihin sekä muistiin. Kahden kuukauden säännöllinen meditaatio vaikuttaa 1500 geenin toimintaan.

Tutkimuksista huolimatta meditaatiota ei tarvitse ymmärtää, se kannattaa kokea. Opastuksen aikana tutustut yksinkertaisiin meditaatio- tai mielenhallinnan tekniikoihin. Meditaatio auttaa asioiden näkemistä tai kokemista sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat.

Jousiammunnasta mielenrenteyttä 1 h

Jousiampunta on nautinnollinen tapa harjoitella mielenhallinnantaitoja fyysisen tekemisen avulla. Opastuksen aikana opit ampumaan vaistoammuntaa vastakaarijouselle turvallisesti ja oikealla tekniikalla. Jousiampuntaohjelman aikana harjoitteleme ammutekniikkaakin tärkeintä taitoa eli keskittymiskyvyn vahvistamista zeniläisessä hengessä. Jousiampuntaoppaamme ovat jousiampunta- ja tapahtumaohjauksen ammattilaisia.



Kickbike- safari 1,5 – 2 h

Haluatko nauttia vauhdista ja lumoutua liikkeestä? Kickbike on uuden upean mallin saanut potkupyörä. Safarin aikana opit tehokkaan, terveellisen ja rennon potkutekniikan. Oikea potkutekniikka aktivoi kehon suurimmat lihasryhmät eli kehittää kuntoa tehokkaasti. Kickbike on erinomainen terveystoimintamuoto erityisesti kaikille istumatyötä tekeville toimistosuorittajille. Potkuliike venyttää kireitä lihaksia ja jäntevöittää kehoa. Sopiva vauhti kehittää kuntoa ja vahvistaa verenkiertoelimistön toimintaa. Safari päätetään lihaksia palauttavaan venyttelyyn ja hyvään tunnelmaan. Safari soveltuu normaalikuntoisille. Suunnitteleme ohjelman niin, että reitti on ryhmälle oikean pituinen, sopivan haastava sekä aina turvallinen.



Iskuvoimaa kuntonyrkkeilystä 1h

Perinteinen herrasmieslaji houkuttelee jännityksen avulla aktiivisuuteen sekä energian positiiviseen fokusoimiseen. SM – tasollakin kilpailleet nyrkkeilyopettajamme ovat suunnitelleet aloittelijalle soveltuvan tuntirakenteen, joka suorastaan tempaisee osallistujat mukaansa. Oikeaoppinen lyöntitekniikka vie hartiakivut ja sopiva sykkeen nosto tuo lisäenergiaa raskaampaankin päivään.



Kuntonyrkkeilyohjelman aikana osallistujat oppivat nyrkkeilyn peruslyöntiasennon ja kuusi peruslyöntiä. Yksilöllinen ohjaus auttaa oman tekniikan löytymisessä sekä antaa vauhtia muuhunkin fyysiseen harjoitteluun.

Suunnitteleme kaikki ohjelmat yksilöllisesti ryhmän tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Toimintakielinä ovat suomi tai englanti.

Valmentajamme ovat kokeneita työyhteisökoulutuksen, työhyvinvoinnin, tapahtumaohjauksen, luonnossa liikkumisen ja terveystoiminnan ammattilaisia. Toimintamme huippuun hiomiseksi kehitämme jatkuvasti valmennuksiamme vuorovaikutuksessa asiakkaidemme ja yhteistyökumppaneidemme kanssa. Valmentajamme ovat olleet mukana kehittämässä työhyvinvointia, terveystoimintalajeja sekä niiden edistämistä jo lähes kahden vuosikymmenen ajan.