



Hengissä kevääseen!

santasport.fi



Naristen vai nauraen
- Mistä työn ilo ?

14.11.2017

**SANTA
SPORT**
Lapin Urheilupuisto



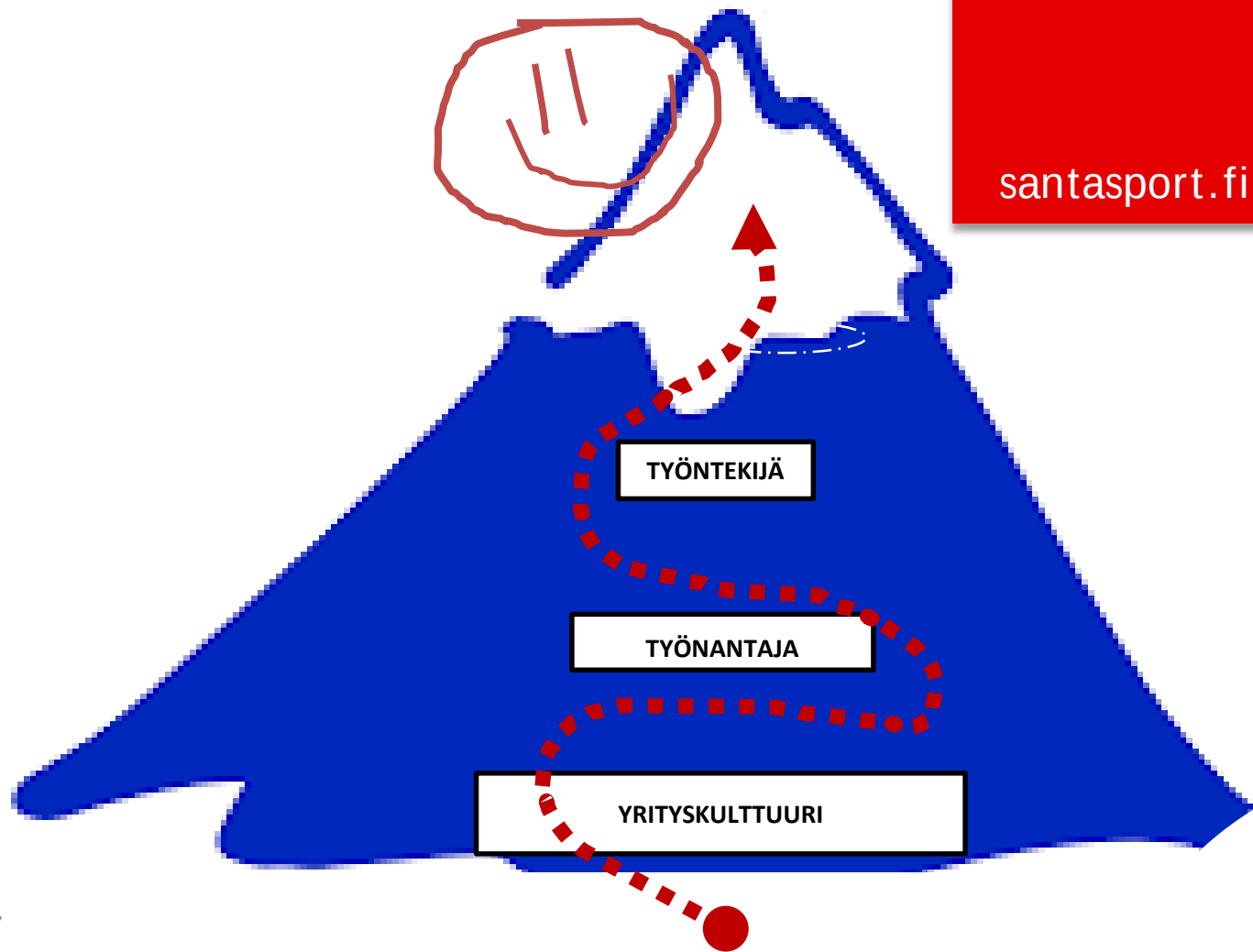
santasport.fi

Onko akut täynnä,
Riittääkö virtaa...?

Energia

on kykyä ammentaa ja kohdentaa voimavaroja kulloisen haasteen edessä niin, että syntyy kestävää hyvinvointia itselle ja muille. Energiset roihut eivät pala yksin vaan saavat lämpöä kaltaisiltaan.

- Jari Sarasvuo-



santasport.fi

14.11.2017



YRITYSKULTTUURI

ARVOT

Seinien sisällä
virtaavan
energian laatu

Avoin
Kommunikointi

Hyväksyminen

Osallistaminen

Innostavuus

TYÖNTEKIJÄ

Oletko virran viejä vai tuoja?

santasport.fi

ELÄMÄNHALLINTA

SOSIAALISET
SUHTEET

ELINYMPÄRISTÖ

USKOMUKSET

TAVAT

ARJENHALLINTA

Monipuolinen
liikkuminen

Laadukas
palautuminen

Energisoiva
ravinto

Stressin
hallinta

14.11.2017



TYÖNTEKIJÄ ARJENHALLINTA

santasport.fi



Monipuolinen
liikkuminen

14.11.2017



TYÖNTEKIJÄ

santasport.fi

Energisoiva
ravinto

14.11.2017



TYÖNTEKIJÄ ARJENHALLINTA

santasport.fi

Laadukas
palautuminen

14.11.2017

**SANTA
SPORT**
Lapin Urheilukeskus

TYÖNTEKIJÄ

santasport.fi

Stressin
hallinta



TYÖNTEKIJÄ

santasport.fi

OMAN TYÖN JOHTAMINEN
TYÖN SISÄINEN TASAPAINO

Työkaverit

Oppiminen

Huumori

Asenne eteenpäin

Löydä sisäinen Draiverisi ja käytä sitä

14.11.2017

TYÖNANTAJA

santasport.fi

Osaavaa johtamista (asia ja tunne)

Esimies Esimerkkinä myönteisen Energian ja Fiiliksen luomisesta

Tuki & Rohkaisu

Onnistumisista kiittäminen ja hyvistä tekemisistä huomioiminen

Luottamus ja sen todentaminen tekojen kautta

Huumori

Oppiminen

Kunnioitus

MITÄ MIE TÄSTÄ OPIN...?

ONNISTU PIENESTI MUTTA USEIN

santasport.fi

TASAPAINOINEN ARKI JA AJANKÄYTTÖ:

- Miten yhdistää hektiseen työhön fiksusti vapaa-ajan? Löydä aikaa oman kropan rasitukselle, mielen virkistykseen saat kaupan päälle ☺

ARKISET VALINNAT

- Virkeyttä päiviin arkipäivän valinnoilla.

ITSENSÄ JOHTAMINEN, TSEMPPAUS JA TAVOITTEIDEN ASETTELU SEKÄ TYÖHÖN ETTÄ VAPAA-AJALLE

- Sisäinen höpötys ja mielikuvituksella motivointi
- Vastoinkäymisistä voimaa ja voittoja

ONNISTUTAAN JA VOIMAANNUTAAN YHDESSÄ

- Porukalla menestyään ja tehdään tekemisestä nautinnollista

NÄISTÄ YHDESSÄ YNNÄTEN SYNTYY KROONISTA HYMYÄ ☺



santasport.fi

HYMY PILVET POISTAA

”Hymyile. Hymy auttaa toisia rentoutumaan. Hymy luo yhteyksiä, sillä kaikki ihmiset hymyilevät samalla kielellä.”

Hymyilevälle kollegalle on helppo hymyillä takaisin, ja hymy on oiva tapa aloittaa iloinen taistelu innostuksen puolesta.

14.11.2017

**SANTA
SPORT**

Lapin Urheiluopisto