Paineensietokyky ja sen kehittäminen turvallisuusalalla

Koulutuksessa opit ymmärtämään stressiä ja sen vaikutuksia toimintakykyysi. Saat valmiuksia toimia turvallisesti ja yhteistyökykyisesti eri vuorovaikutustilanteissa.

Koulutuksessa opit ymmärtämään stressiä ja sen vaikutuksia toimintakykyyn, hyvinvointiin sekä vuorovaikutustilanteisiin. Saat valmiuksia toimia eri vuorovaikutustilanteissa turvallisesti ja yhteistyökykyisesti sekä sietokykyä paineen alla toimimiseen. Lisäksi koulutuksessa käsitellään stressireaktioista toipumista, päätöksentekoa paineen alla ja resilienssin kehittämistä. Koulutuksen sisältö räätälöidään toimialan erityispiirteiden mukaisesti.

Kenelle koulutus sopii?

Koulutuksesta hyötyvät kaikki, jotka haluavat kehittää omaa toimintakykyään, päätöksentekokykyä sekä resilienssiä. Koulutuksesta hyötyvät erityisesti haastavissa turvallisuusalan asiakaspalvelutehtävissä toimivat, esimerkiksi vartijat, järjestyksenvalvojat ja kohde- ja vuoroesimiehet sekä turvallisuusalan asiantuntijat.

Koulutuksen sisältö

Koulutuksen sisältö suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa yrityksen toiveet ja alakohtaiset erityispiirteet huomioiden.

Koulutuksen teemoja voivat olla muun muassa:

Stressi ja sen vaikutus ihmismieleen
Stressin fysiologiset vaikutukset
Stressin merkitys hyvinvoinnille
Akuutin stressin hallinta
Toimintakyvyn säilyttäminen paineen alla
Päätöksentekokyvyn ylläpitäminen ja tilannetietoisuus

Tunteet ja niiden hallinta sekä tulkinta

Koulutuksen kesto on sovittavissa asiakkaan kanssa. Kokonaiskestoon vaikuttavat sovitut harjoitteet, tietopuolisen opetuksen määrä sekä vaikuttavuuden arvioinnin kannalta määritelty seurantajakso. Koulutus voi sisältää esimerkiksi 1-2 teoriapäivää sekä työpaikalla koulutuksen jälkeen tehtävät harjoitteet, jolloin kokonaiskestoksi muodostuu esimerkiksi yksi kuukausi.

Valmennus toteutetaan asiakkaan kanssa sovitulla tavalla lähiopetuksena (Taitotalossa tai asiakkaan tiloissa) tai etäopetuksena Teamsin välityksellä. Halutuista teemoista voidaan myös muodostaa verkko-opintokokonaisuus (verkkokurssi).

Kouluttajana toimii Mind Coach® Certified Trainer Stefan Smeds.

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous! Suunnitellaan yhdessä tarpeitanne vastaava koulutuskokonaisuus.

Ota yhteyttä

Marika Vainola
tuotepäällikkö, turvallisuus

050 452 3940
marika.vainola@taitotalo.fi