

# KUTSU

*mielekkääseen elämään*



*elä*

# Mirja Erlund



Olen hyvän ja tasapainoisen elämän tukija, ohjaaja ja valmentaja. Uskon, että kaikilla on oikeus ja mahdollisuus mielekkääseen ja merkitykselliseen elämään. Koemme ja opimme koko elämäme ajan paljon sellaista, joka vaikuttaa nykypäivään ja siihen, miten suhtaudumme omaan itseemme, toisiin ihmisiin, elämään ja maailmaan yleisesti.

Lähtökohtaisesti uskon, että ihminen on pohjimmiltaan henkinen olento. Luotan ihmisen kykyyn kasvaa, kehittyä ja selvitä joskus jopa mahdollottomalta tuntuvasta

haasteesta. Omaan yli 30 vuoden kokemuksen erilaisista kehittämis- ja muutuskoulutuksista sekä ohjaus- ja valmennustehtävistä.

Asun mieheni ja Ukko-koiramme kanssa kauniissa Vääkssä. Ammennan voimani Vääkсын rehevästä luonnosta, vesistöistä ja harjuista. Terveys – psyykkinen, fyysinen ja henkinen hyvinvointi – on minulle arvokkainta pääomaa. Sen avulla ja sen turvin monisävyisistä ja monisäikeisistä elämänlangoista koostuva elämäni on ohjannut minua suuntaamaan katseeni aina eteenpäin.

Yrittäjyys on ollut kantava osa elämäni jo vuodesta 1986 lähtien. Yrittäjän työ on kokoaikaista liikettä vaihtelevassa, osin vaativassakin, mutta värikkäässä maastossa. Yrittäjyyteni kautta toteutan elämän tarkoitustani - autan ihmisiä voimaan hyvin. Olen erikoistunut henkisiä voimavaroja vaativien elämänmuutosten ohjaamiseen, mielenterveystaitojen edistämiseen sekä auttamaan ja tukemaan henkilökohtaisen elämän kasvu- ja kehitystarpeissa.

**“Voimme saavuttaa rauhan,  
kun emme odota mitään maailmalta,  
vaan vain annamme, annamme ja  
annamme ehdoita  
sen mitä meillä on ja mitä olemme.”  
(Sri Chinmoy)**

# Mielen hyvinvoinnista potkua työyhteisöön

## HYVINVOIVASSA TYÖYHTEISÖSSÄ PAINEISISTAKIN TILANTEISTA SELVITÄÄN TERVEINÄ!

Turvallisuushakuinen työntekijä voi pyrkiä ajatuksissaan ja toimissaan vastustamaan työelämän muutoksia, mistä seuraa huonoa oloa, jaksamattomuutta ja turhautumista. Väsymisen, stressin tai uupumisen juuret voivat olla työelämän lisäksi yksityiselämän alueella.

## HUONOSTI VOIVAN IHMISEN KYKY SELVIYTYÄ TYÖTEHTÄVISTÄ KOHTUUTTOMASTI KUORMITTUMATTA ALENEE.

Vireystila laskee, motivaatio heikkenee, kyynisyys lisääntyy ja työnilo katoaa, mikä johtaa pahimmassa tapauksessa työpahoinvointiin, uupumukseen ja sairauspoissaoloihin. Työterveyshuolto maksaa keskimäärin 425 €/henkilö/vuosi.

## HUOLEHTIMALLA TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINNISTA, SAIRAUSPOISSAOLOT VÄHENEVÄT JA TYÖTERVEYHUOLLON KUSTANNUKSET PIENENEVÄT.

Työyhteisössä voidaan tukea työhyvinvointia, työntekijän jaksamista ja ennaltaehkäistä sairastumista. Tavoitteena on auttaa työntekijää ottamaan vastuu omasta elämästään ja elämäntyylistään.

“Mielenterveys on osa kokonaisterveyttä.”

Askeleita terveeseen työyhteisöön



olennaisten tehtävien hahmottaminen

realististen tavoitteiden asettaminen

priorisointi ja oman itsen kuunteleminen

kyseenalaistaminen ja tarvittava jousto

asiakkaiden tarpeiden kuunteleminen

työtehtävien tarkoituksen ymmärtäminen

“kiireen kulttuurin” välttäminen

virheistä oppiminen, ei lamaantuminen

läsnäoleva, kannustava, valmentava ja palveleva johtaminen

työkyvyn tarkkailu ja johtaminen

työyhteisön arvojen kirkastaminen

uupumuksen merkkien nopea havaitseminen ja niihin puuttuminen

tasa-arvoisuuden johtaminen

resurssien saattaminen vaatimusten mukaisiksi

Matkalla hyvään työhön



# Energiaa työhön ja elämään

## **MILLOIN VIIMEKSI PYSÄHDYITTE TYÖYHTEISÖSSÄNNE YHDESSÄ MIETTIMÄÄN JAKSAMISTANNE?**

Mielen hyvinvointi on jokaisen työntekijän elämän tärkein voimavara, josta työyhteisön menestys kumpuaa. Tasapainoinen mieli vaikuttaa oleellisesti työssä jaksamiseen, työn merkitykseen, siitä koettavaan ja jaettavaan iloon.

Tasapainoinen mieli on luova, motivoitunut ja avoin vastaanottamaan työelämän muutokset myönteisinä haasteina. Työkykyisessä ja toimivassa työyhteisössä pystytään käsittelemään ristiriitoja sekä selviytymään paineisistakin tilanteista.

## **TYÖYHTEISÖTAITOJA, JOTA MYÖS HYVÄ MIELI EDUSTAA, TARVITAAN ONNISTUNEeseen TYÖNTEKOON JA TYÖMOTIVAATION YLLÄPITÄMISEEN.**

Työyhteisön mielen hyvinvointikoulutuksessa saadaan työkaluja jaksamiseen sekä uutta energiaa elämään ja työhön.

## **MIELEN HYVINVOINTIKOULUTUKSESSA OSALLISTUJA SAA**

- tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä,
- eväitä henkilökohtaiseen jaksamiseen,
- kykyä tunnistaa omat voimavarat ja riskitekijät,
- taitoa hallita stressiä ja paineisia tilanteita,
- selvitysmiskeinoja elämän kriiseihin,
- kokemuksen jakamista ja yhteisöllistä tukea,
- oivalluksia ja uusia näkökulmia,
- rohkeutta huolehtia omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista.

## **KOULUTUKSESSA ON VIISI OSIOTA:**

1. Mielen terveys on osa kokonaisterveyttä ja hyvinvointia
2. Tunnetaidot – tunnista tunteesi
3. Elämän monet kriisit – stressin tunnistaminen ja hallinta
4. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus – elämme suhteissa
5. Elämäntasapaino – Voi hyvin!

**”Mielen terveysasioihin  
tarttumisen  
kynnys madaltuu.”**



# Uutta virtaa työyhteisöön!

MIELEN HYVINVOINTIKOULUTUS (MTEA®1)

## KOULUTUKSEN TOTEUTUS:

Koulutus tapahtuu vuorovaikutteisena enintään 15 henkilön pienryhmissä työnantajan tarjoamissa tiloissa.

## KOULUTUKSEN KESTO:

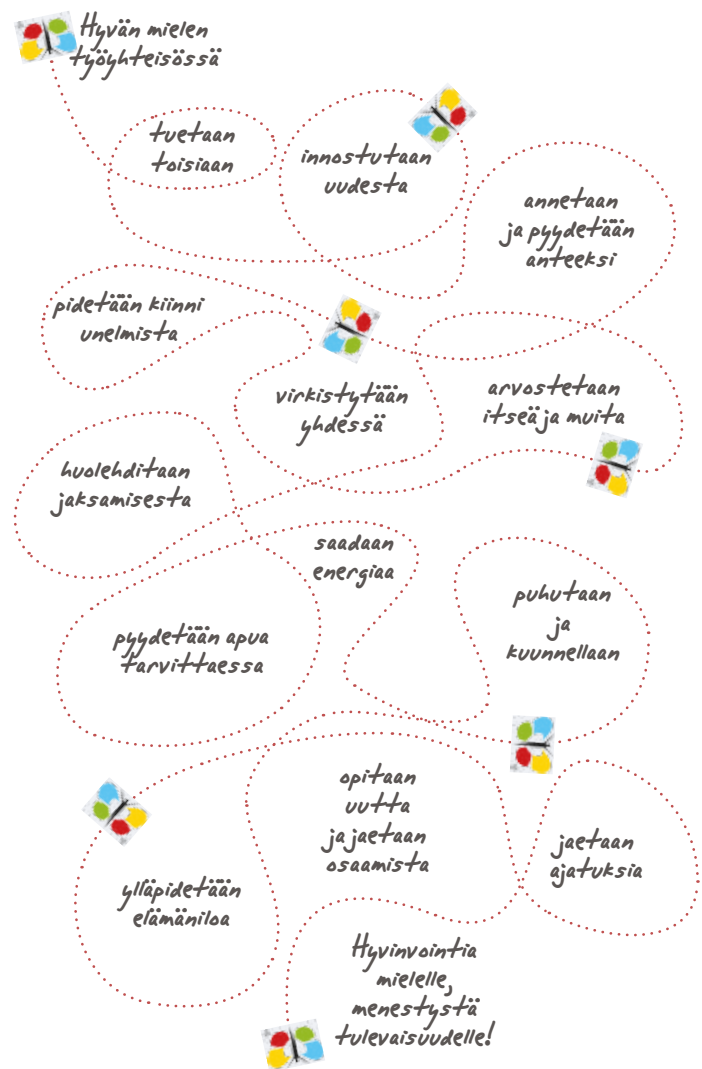
Koulutus sisältää 14 tuntia, jotka toteutetaan työyhteisölle sopivina jaksoina.

## KOULUTUKSEN HINTA:

Koulutus maksaa 124 €/hlö (sis. alv 24%). Hintaan sisältyy lähikoulutus ja Suomen Mielenterveysseura ry:n julkaisema Mielenterveys elämäntaitona -kirja (à 30 €).

**KOULUTUKSEN MATKA- JA MAJOITUSKULUT LASKUTETAAN TOTEUTUNEIDEN KUSTANNUSTEN MUKAISESTI.**

**“Pysähtyminen  
hyvinvoinnin äärelle  
tuo uutta virtaa työyhteisöön.”**





# Henkistä valmennusta (työ)elämän muutoksiin

TAVOITTEENA MIELEN HYVINVOINTI, TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN JA ILMAISEMINEN, ELÄMÄNKRIISIEN VOITTAMINEN, ELÄMÄN MERKITYKSEN JA TARKOITUKSEN PALAUTTAMINEN.

## **IHMISEN MIELI JA KEHO OVAT EROTTAMATTOMASTI YHTEYDESSÄ TOISIINSA**

Kun ihminen uupuu, sairastuu, elämä yllättää tai menettää merkityksensä, on tervehtymistä tukevilla mielikuvilla ratkaiseva merkitys toipumiseen ja voimistumiseen. Henkisellä valmennuksella vahvistetaan asiakkaan olemassa olevia elämäntaitoja, karsitaan ei-toivottuja toimintatapoja sekä kalastetaan elämänilo, merkitys ja tarkoitus takaisin arkeen. Muutosprosessia edesautetaan mielikuvilla ja mielen kuuntelemisella.

## **HETKEEN PYSÄHTYMISEN TÄRKEYS**

Pysähtymällä hetkeen harjoitellaan tunteiden vastaanottamista ja ilmaisemista sekä kehollisten viestien tuntemista ja ymmärtämistä. Näin vahvistetaan asiakkaan luottamusta itseän ja luodaan uudenlainen suhtautumistapa eteen tuleviin elämäntilanteisiin.

Henkinen valmennus rakentuu ohjaajan ja asiakkaan väliselle luottamukselliselle ja ammatilliselle suhteelle. Valmennuksen kesto ja tapaamiset ovat aina asiakaskohtaisia.

## **TARKOITUS- JA RATKAISUKESKEISTÄ MUUTOSVALMENNUSTA.**

Henkisessä valmennusprosessissa keskitytään psyykkisiin ja henkisiin voimavaroihin. Ihmistä motivoidaan muutoksen mahdollisuuksiin ja uusiin näkökulmiin arjen ajattelussa kunnioittamalla asiakkaan maailmankuvaa, arvomaailmaa ja itsemääräämisoikeutta.

## **KÄSITTELEMÄTTÖMINÄ ASIAT LUKKIUTTAVAT MIELEN, JUMITTAVAT KEHON JA ERISTÄVÄT JOPA SOSIAALISESTA ELÄMÄSTÄ.**

Ihmisessä itsessään on todellista potentiaalia ja luovuutta omille ratkaisuille ja elämänvalinnoille. Usein luottamus ja usko omiin kykyihin ja taitoihin toteuttaa sisäisiä unelmia ja toiveita horjuu. Ajoittain elämän myrskyissä omat selviytymiskeinot ja taidot eivät riitä käsittelemään ja hyväksymään tapahtunutta. Ulkopuolinen keskusteluapu on tällöin tarpeellista ja hyödyllistä elämänlaadun säilyttämisen, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

**HENKINEN VALMENTAJA INNOSTAA, KANNUSTAA JA AUTTAA PONNISTAMAAN KOHTI MENESTYSTÄ OMAN ELÄMÄN ARVOJA UNOHTAMATTA.**

# Huolinarikka työpaikan taakkojen keventäjänä

## JO YKSIKIN TAPAAMISKERTA VOI AUTTAA!

Huolinarikka on työpaikalla tapahtuvaa luottamuksellista ohjausta, josta avoimesti tiedotetaan työpaikalla. Se voi olla lyhyt- tai pitempikestoista. Henkilökohtainen ohjaus perustuu vapaaehtoisuuteen ja on luonteeltaan joustavaa. Ohjaaja ei paljasta tai raportoi ohjauksessa käyneen henkilöllisyyttä eikä yksityisyyteen liittyviä seikkoja.

## EHEYTYMINEN, ENERGISOITUMINEN JA EHIÄKSI TULEMINEN NOPEUTUU, KUN EI JÄÄ ODOTTAMAAN.

Tunnin kestävässä tapaamisessa opitaan, oivalletaan ja otetaan heti käyttöön uusia ajattelu-, tunne- ja toimintamalleja sen asian tai ongelman ratkaisemiseen, mistä henkilö kokee ja tuntee painetta, stressiä, ahdistusta ja huolta. Huolinarikka toimii kuuntelijana, ymmärtäjänä, työnkehittäjänä, näkökulmien avartajana, esteiden ja uskomusten poistajana tai uuden mahdollistajana.

## HUOLINARIKAN TOIMINNASTA JA KUSTANNUKSISTA SOVITAAN AINA TAPAUSKOHTAISESTI.

**“Ihminen on ajatustensa tuote.  
Hänestä tulee se,  
mitä hän ajattelee.”  
(Mahatma Gandhi)**



# Mindfulness – levähdyspaikka (työ)elämän matkalla

## **MINDFULNESS — TIETOISUUS- JA TUNNETAITOJA**

Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo on kykyä ja taitoa huomioida erilaisia aistihavaintoja, kehon tuntemuksia, ajatuksia, mielikuvia ja tunteita tässä hetkessä arvostelematta, muuttamatta, takertumatta tai torjumatta niitä millään tavoin.

## **MENNEISYYS JA TULEVAISUUS OVAT MYÖS TÄTÄ HETKEÄ**

Ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja olla huolissaan tulevasta sen sijaan, että eläisimme tätä hetkeä ja iloitsisimme tästä päivästä. Näemme ja koemme asioita tietoisuutemme kautta. Tietoisuustaitoja harjoittelemalla opimme tunnistamaan omia tunteitamme ja ajatuksiamme tässä hetkessä.

## **MINDFULNESS SYVENTÄÄ ITSEN YMMÄRTÄMISTÄ JA HYVÄKSYMISTÄ**

Ihmisen mieli on loistava työkalu oikein käytettynä. Mutta mieli suurentelee, värittää ja liioittelee aina johonkin suuntaan. Harjoittelemalla tietoista läsnäoloa, tulemme tietoisiksi oman mielen toimintatavoista ja siitä, kuinka mieli ohjaa ihmistä eikä ihminen mieltä.

**“Mindfulness sopii kaikille hyvän olon tuojaksi.”**

## **MINDFULNESS VOI OLLA**

- avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä,
- avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään.

## **MINDFULNESS AUTTAA**

- tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia ja käsittelemään niitä kokonaan uudella tavalla.
- syventämään itsen ymmärtämistä ja hyväksymistä,
- löytämään vaihtoehtoisia, uusia tapoja käsitellä hankaliakin asioita ja tilanteita.

## **MINDFULNESS LISÄÄ**

- keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta,
- luovuutta ja positiivisia tuntemuksia,
- oppimiskykyä ja parantaa muistia,
- sosiaalisia taitoja ja vahvistaa itsetuntoa.

## **TÄRKEÄÄ ON TÄSSÄ JA NYT!**

Mielen alituinen häly estää löytämästä mielenrauhaa. Pysähdy kuuntelemaan itseäsi. On tärkeää, että ihminen saa olla juuri se, mitä on tässä ja nyt. Sillä olet jo perillä.



# Mindfulness – tietoista hyväksyvää läsnäoloa työyhteisöön

## MINDFULNESS-OHJELMA TYÖYHTEISÖILLE

KIIREEN, MELUN JA HÄLINÄN KESKELLÄ ELÄMINEN JA JAKSAMINEN VAATIVAT MIELENRAUHAN JA HILJAISUUDEN LÖYTÄMISTÄ. TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTELEMINEEN ON ITSEN KUUNTELEMISTA JA MATKAAMISTA KOHTI SISÄISTÄ RAUHAA JA HETKESSÄ OLEMISTA.

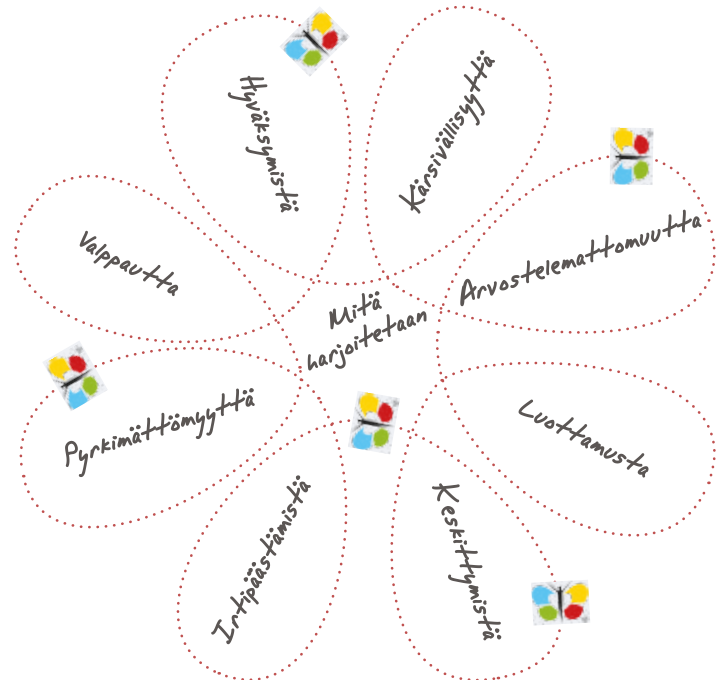
Harjoitteilla kukistetaan kaikinainen stressi, kiire, ongelmalliset ajatukset ja tunteet, päästetään irti piinaavista, ahdistavista ja fyysisistä kipuakin tuottavista kehon jännitystiloista. Säännöllinen harjoittaminen tukee fyysisistä terveyttä, alentaa stressiä, auttaa tunteiden säätelyssä sekä mielentilojen hallinnassa.

### KOKEILE MINDFULNESSIA

- työyhteisöissä aamunavauksena, lounaspysäkinä, työpäivän tai -viikon päätteeksi,
- yhdistettynä työhyvinvointitapahtumiin,
- ystävä- ja kaveripiireissä kiireenkesyttäjäksi,
- yrittäjänä stressinhävittäjäksi.
- mindfulness-ohjelmalla, joka koostuu kahdeksasta 90 min tietoisuustaitotunnista.

**“Sen, että pysähtyy miettimään työn oleellista merkitystä yksilön näkökulmasta, tulisi olla yhtä luonnollista kuin liikunta.”**

**“Tietoisuustaitojen kehittäminen vaikuttaa välittömästi työn tuloksellisuuteen, työhyvinvointiin, työniloon ja työssä jaksamiseen.”**



# Persoonallisuusenneagrammilla hyvä työyhteisö

## **JOKAINEN IHMINEN ON AINUTKERTAINEN PERSOONA.**

*Ihmiset tekevät työtä monesta eri syystä ja eri tavoin. Työyhteisöissä ristiriitoja saattavat aiheuttaa toisistaan eroavat motiivit ja niistä mahdollisesti johtuva erilainen asennoituminen työhön. Persoonallisuusenneagrammin avulla tunnistetaan omat elämisen motiivit. Samalla arvioidaan voidaanko hyväksyä toisten erilaiset toimintatavat ja onko niillä olennaista vaikutusta omaan työntekoon ja työyhteisöön.*

## **VAHVISTETAAN VUOROVAIKUTUSTAITOJA**

*Hyvät ihmissuhteet ovat olennainen osa hyvinvointia ja toimivaa työyhteisöä. Persoonallisuusenneagrammin avulla voidaan hoitaa jumittuneita ihmissuhteita, kehittää omia vuorovaikutuksen taitoja sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja luoda välittämisen kulttuuria.*

## **OMAN ITSEN YMMÄRTÄMISEN TÄRKEYS**

*Työntekijä havainnoi omaa kommunikointiaan tilanteissa, joissa omaa ajattelua, kokemista ja reagointia on hyödyllistä oppia ohjaamaan. Oman itsen ymmärtämisen kautta opitaan ymmärtämään muita ja hyväksymään erilaisuus ajattelutavoissa ja käyttäytymisessä.*

## **MATKA ITSEEN JA ITSETUNTEMUKSEEN**

*Elämällä on kasvutehtävä, mutta ensin meidän tulee oppia pysähtymään ja kuuntelemaan itseämme. Enneagrammi onkin mielenkiintoinen matka itseen ja itsetuntemukseen. Se auttaa ymmärtämään mihin omaa kasvua ja kehittymistä on hyvä suunnata, niin että jaksaa ja selviää paineisissakin elämänvaiheissa.*

## **YHDEKSÄN TAPAA HAHMOTTA ELÄMÄÄ**

*Enneagrammi kuvaa yhdeksän tapaa hahmottaa elämää, joista jokainen tapa on yhtä oikea. Ymmärtämällä työtovereiden tapoja toimia, ajatella ja tuntea, tulemme itsekin paremmin ymmärretyiksi ja kuulluiksi olemalla silti ainutlaatuisia yksilöitä.*

## **MITÄ OLET IHMISENÄ JA TYÖNTEKIJÄNÄ?**

## **MITEN SYVÄSTI KUULUT YHTEISÖÖSI JA YMPÄRISTÖÖSI?**

## **MITÄ TARKOITUSTA OSAAMISESI JA VOIMAVARASI PALVELEVAT?**

## **MITEN MIELLÄT HYVÄN TYÖYHTEISÖN?**

**“Miten osaisi tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa joutumatta törmäyskurssille?”**

# Työyhteisön yhdeksän hyvää tyyppiä – Lisää itseymmärrystä ja yhteisöllisyyttä

## YHDEKSÄN HYVÄÄ TYÖKAVERIA-TYÖYHTEISÖKOULUTUS

### KOULUTUS SOVELTUU:

- alais- ja esimiestaitojen koulutukseen
- työelämän muutostilanteisiin
- uusien henkilöiden rekrytointiin
- tiimien ja työryhmien kokoamiseen
- työhyvinvointikoulutukseen

### KOULUTUKSEN TOTEUTUS:

Koulutus tapahtuu pienryhmissä, jotka muodostetaan työyhteisön tarpeita ja tavoitteita tukien.

### KOULUTUKSEN KESTO JA SISÄLTÖ:

Koulutuksen kesto ja sisältö määritellään yrityskohtaisesti yhden päivän mittaisesta koulutuksesta useamman päivän muodostamaan kokonaisuuteen.

Koulutukseen voidaan sisällyttää myös henkilökohtaisia tapaamisia tukemaan työntekijän kasvu- ja kehitystarpeita enneagrammin näkökulmasta.

**“Ihminen oppii pysähtymällä ja kuuntelemalla itseään ja toisia.”  
(Seija Taivainen)**

Persoonallisuus-  
enneagrammi

opettaa ymmärtämään omaa  
ja toisten käyttäytymistä

lisää erilaisuuden ymmärtämistä  
työyhteisön rikkautena  
ja mahdollisuutena

selkiyttää ja parantaa  
keskinäistä vuorovaikutusta

vahvistaa yhteistyötaitoja  
erilaisten ihmisten kanssa

tukee yksilön kehittymistä  
nostamalla esiin ei-tietoisia  
taitoja ja kykyjä

laajentaa näkökulmia  
ja tasapainottaa elämää

lisää elämänlaatua ja  
henkistä hyvinvointia

vahvistaa työelämäntaitoja

lisää elämän ymmärrystä  
ja myötätuntoa

MIRJA ERLUND  
*EKSidea Ky*



Tarkoitus- ja ratkaisukeskeinen työelämän coach -  
henkinen valmentaja,  
Mielenterveyden MTEA® ensiapukouluttaja,  
NLP Master Practitioner muutosvalmentaja,  
Mindfulness-hyvinvointiohjaaja

*eks*

gsm: +358 40 067 1569  
s-posti: [eksidea@eloonverkosto.fi](mailto:eksidea@eloonverkosto.fi)  
[www.eloonverkosto.fi/eksidea](http://www.eloonverkosto.fi/eksidea)

*eks*