

## Oman mielen johtaminen

Jokainen voi harjoitella johtamaan mieltään paremmin. Omaa mieltä johtava voima on yleensä heikko tai yksipuolinen. Mielen voiman vahvistaminen ja monipuolistaminen syntyvät harjoittelemisen eli toistuvan vahvistamisen avulla.

Tässä yhteydessä oman mielen johtamisella tarkoitetaan kykyä, tietoisuutta ja voimaa saada mieli toimimaan siten, että se kykenee vastaamaan olemassa olevaan tilanteeseen, olosuhteisiin tai ihmisten tarpeisiin – myös yksilön omiin tarpeisiin ja arvoihin. Kyse on siitä, että ihminen saa paremman ja aidomman, oman otteen itsestä ja kykenee näin toimimaan itseään ohjaten.

### **Toteutus: Oman mielen johtamisen työpaja**

2 h\* (esimerkki)

#### Aloitus

- Mieli, sen sisällöt ja toiminnot
- Miten mieltä opitaan ohjaamaan?

#### Harjoituksia, reflektointia ja vertaisoppimista

- Harjoituksia
- Miten reflektoidaan?
- Kokemusten jakamista

#### Lopetus – 5 askelta mielekkäämpään työpäivään

- Askel parempaan energiaan eli noste
- Askel selkeämpään mieleen
- Askel itsensä ja oman ajan arvostamiseen
- Askel todellisempaan ja kokonaisempaan itseen
- Askel tietoisemmaksi tulemiseen

\*Koska kyse on jatkuvasta harjoittelemisesta, on työpajojen hyvä olla mieluummin lyhyitä ja toistuvia kuin kerrallaan pitkäkestoisia. Lukuisat työpajat ovat osoittautuneet toimivaksi käytännöksi esimerkiksi kuuden viikon jaksona, jossa on yksi työpaja (1 h) kerran viikossa. Näistä aloitus- ja lopetustyöpajaa (2 h) lukuun ottamatta kaikki voidaan tehdä verkossa.

### **Hyödyt**

- Oman sisäisen voiman kehittäminen ja vahvistaminen auttavat tilanteisiin ja sisäisiin olosuhteisiin vastaamisessa
- Sisäinen, mieltä ohjaava voima kehittyy harjoittelemisessa kuin lihas

- Erityiset, tätä varten kehitetyt harjoitukset auttavat kehittämään juuri tarvitsemasi kykyjä
- Koska kaikkea voi harjoitella, harjoittelemisen tuo paremman ja joustavamman kyvyn toimia
- Harjoittelevasta asenteesta ja reflektomisesta tulee tapa
- Opit tietoisemmin parantamaan sekä vahvuuksiaan että heikkouksiaan

## **Hinta**

Pyydä tarjous.

## **Henkilökohtaista**

Ryhdyin tietoisesti harjoittelemaan mieleni ohjaamista opiskellessani opettajaksi. Näiden vuosien aikana minussa on tapahtunut se, mikä kaikesta tietoisesta harjoittelemisesta seuraa: olen tullut taitavammaksi niissä kyvyissä joita olen harjoitellut, olen tullut tietoisemmaksi itsestäni ja vaikutuksestani sekä saanut paremman otteen sisäisestä elämästäni. Tämän lisäksi olen luonut ja kehittänyt omia harjoituksia ja luonut tästä toimivan konseptin, jota jokainen voi soveltaa omassa elämässään ja jokainen yritys omassa toiminnassaan.



peilaus