

# Paineensietokyky ja sen kehittäminen turvallisuusosalalla

Koulutuksessa opit ymmärtämään stressiä ja sen vaikutusta toimintakykyyn, hyvinvointiin sekä neuvottelu- ja vuorovaikutustilanteisiin. Koulutuksesta saat valmiuksia toimia eri vuorovaikutustilanteissa turvallisesti ja yhteistyökykyisesti sekä sietokykyä paineen alla toimimiseen.



Koulutuksessa opit ymmärtämään stressiä hyvinvoinnin ja vuorovaikutustilanteiden haastajana sekä ymmärtämään omia ja toisten stressireaktioita. Koulutuksen teemana on myös stressireaktioista toipuminen, paineisessa tilanteessa toimiminen ja päätöksenteko sekä oman resilienssin kehittäminen. Käsiteltävät asiakokonaisuudet räätälöidään asiakkaan toimialan mukaisesti ja toimialan erityispiirteet otetaan koulutuksessa huomioon.

## 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 vuoro esimiehet 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. Kokonaisekseen 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 kokonaisekseksi muodostuu esimerkiksi yksi kuukausi.

Valmennus toteutetaan asiakkaan kanssa sovittulla 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**  
koulutusasiantuntija, turvallisuus  
050 452 3940  
marika.vainola@taitotalo.fi