

Mind-Body Bridgingin perusteet

Mind-Body Bridging (MBB) on coaching-menetelmä, joka parantaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä suoriutumista. MBB:n menetelmät perustuvat neurotieteisiin, positiiviseen psykologiaan ja sosiaalitieteisiin. Mind-Body Bridgingin perusteet on osa laajempaa valmennusohjelmaa, joka tarjoaa coacheille, työnohjaajille, HR:lle, henkilöstön kehittäjille ja esihenkilöille välineitä henkilökohtaisen ja ammatillisen potentiaalin esille saamiseen ja vapauttamiseen.



Ajankohta: 15.03.2023

Paikka: Helsinki

Hinta: 1500 + alv. 24%

Ota yhteyttä:

Sari Laurila

+358 50 448 8930

sari.laurila@hyplus.fi

Mind-Body Bridging Coaching -valmennusohjelma kostuu johdannosta ja kolmesta sitä seuraavasta osasta. Johdannossa saat yleiskuvan MBB:stä ja sen perustyökaluista.

Mind-Body Bridgingin perusteet on osa yksi, joka antaa perusymmärryksen, miten ja miksi MBB toimii, sekä kykyä käyttää MBB:n peruskarttoja omassa elämässä ja yksilöasiakkaiden kanssa.

Osassa kaksi syvennetään ensimmäisen osan tietoja ja taitoja niin, että menetelmän voi omaksua tiiviimmäksi osaksi sekä omakohtaisesti että coachingin välineenä. Kokonaisuuden kolmannessa ja viimeisessä osassa jatketaan edelleen MBB:n syventämistä arkeen ja omaan coachaukseen ja opitaan hyödyntämään MBB:tä ryhmien ja tiimien ohjaamisessa.

Voit ilmoittautua joko suoraan koko valmennusohjelmakokonaisuuteen tai kuhunkin osaan erikseen. Osat suoritetaan järjestyksessä johdannosta alkaen. **Tällä sivulla on kuvattu Osa 1: Mind-Body**

Bridgingin perusteet, johon voit ilmoittautua, jos olet jo osallistunut Johdantojaksolle tai ilmoittautunut jollekin marras-helmikuussa tarjolla olevista.

Ohjelmalle ollaan hakemassa ICF:n akkreditointia, jotta sertifioidut coachit voivat hyödyntää sitä sertifiointissa vaadittuna täydennyskoulutuksena.

OSA 1: MIND-BODY BRIDGINGIN PERUSTEET

Ajankohta: 15.-16.3.2023 klo 9.00–17.00 ja 17.3.2023 klo 9.00–12.00, ryhmätyönohjaus 1,5 h 3.4. 2023 klo 15.30-17.00

Tavoite: MBB:n perusteiden ymmärtäminen (miten ja miksi se toimii) sekä kyky käyttää MBB:n peruskarttoja omassa elämässä ja asiakkaiden kanssa

- Esittäytyminen, tavoitteet, ohjelma, kouluttajat, osallistujat ja heidän odotuksensa
- Pohdiskelua harjoituksista
- MBB:n avaintaidot ja peruskartat
- Syvempi johdanto ihmisen aivojen toimintaan ja mielen esteiden poistamiseen (resilienssi)
- Karttoja omista haasteista, aisteihin keskittyminen, kehon jännitteet ja vaatimukset
- Karttoja coachingista: Millainen maailmani tulisi olla? Millainen coach minun tulisi olla?
- Stressi, laukaisevat tekijät ja keho kompassina, masentaja- ja korjaajatarinaketjujen tunnistaminen
- ICF:n Coaching-kompetenssit ja MBB coaching, askel 1
- Oman coachingin tarkoitus ja tavoitteet – mitä aidosti haluan vs. mitä I-systeemini haluaa
- MBB:n esittely asiakkaille
- Kotitehtävät, mukaan lukien karttojen tekeminen asiakkaiden kanssa

KENELLE

Valmennus sopii coacheille sekä coachingin perustaidot omaaville työnohjaajille ja henkilöstön kehittäjille. Valmennus soveltuu hyvin myös esihenkilöille, jotka ovat kiinnostuneita coachingista ja haluavat vahvistaa läsnäolevan vuorovaikutuksen taitojaan.

Osallistuminen tähän **Osaan 1** edellyttää, että olet osallistunut sitä ennen kolmen tunnin johdantoon, johon ilmoittaudutaan erikseen.

HYÖDYT

Mind-Body Bridging -menetelmä:

- tarjoaa tutkimukseen perustuvia lähestymistapoja, joiden avulla opit muuttamaan mielesi tavanomaisia reaktioita stressiin
- lisää resilienssiä parantamalla itsesäätelyn taitoja ja avaamalla pääsyn sisäisiin voimavaroihin
- kasvattaa tietoisuutta ajatuksista, tunteista ja kehon tuntemuksista
- auttaa tunnistamaan ja vaimentamaan I-systeemin yliaktiivisuuden sekä poistamaan henkisiä esteitä sisäiseltä resilienssiltä ja siten vapauttamaan mielen luonnolliseen toimintaan myös paineen alla
- on tehokas organisaation toiminnan kehittämisessä niin yksilöiden, ryhmien kuin tiimienkin kanssa
- on tutkitusti todettu myös tehokkaaksi PTSD:n, unihäiriöiden, masennuksen, ahdistuneisuuden, addiktioiden ja kivun hoidossa.

VALMENTAJAT

Keijo Halisella on 35 vuoden kokemus coachingista sekä johtajien ja johtoryhmien valmentamisesta yli 20 maassa lukuisilla eri teollisuuden aloilla ja julkishallinnossa. Hänellä on laaja kokemus yritysten ja julkishallinnon organisaatioiden johdon tukemisesta muutosprosesseissa. Halinen on Florire Oy:n toimitusjohtaja ja koulutukseltaan sekä ekonomi että M.Sc. in Management. Hän on myös Integral Master Coach™, Professional Certified Coach (PCC ICF), sertifioitu Human Element ja Radical Collaboration -valmentaja, enneagrammiohjaaja ETNT, sertifioitu Mind-Body Bridging -terapeutti ja Certified Mind-Body Bridging Practitioner (Utah State University).

Sari Vuhtoniemi on johdon ja johtoryhmien coach sekä johtajuuden ja coaching-taitojen kehittäjä True Potentialista. Hänellä on yli 20 vuoden kokemus johtajuuden ja johtotiimien kehittämisestä Suomessa ja kansainvälisesti eri toimialojen yrityksissä ja julkishallinnon organisaatioissa. Hän on koulutukseltaan YTM, sosiaalipsykologi, tradenomi ja on parhaillaan psykologian tohtoriopiskelija Jyväskylän yliopistossa (väitöskirja coachingista). Hänellä on lukuisia sertifiointeja, mm. ICF Master Certified Coach (MCC), Johdon ja esimiesten työnohjaaja ja Sertifioitu Mind-Body Bridging Coach. Hän on kirjoittanut kappaleen Coaching Science Practitioner Handbookiin ja toimii Co-Leadina globaalissa ICF:n Coaching Science Community of Practice-yhteisössä.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

HY+



HELSINGIN YLIOPISTO