

Tiimeille Vitamiinia!

TiimiVitamiini® on mukava, helppo, edullinen ja tehokas tapa kehittää yhteistyötä, toimintatapoja, vuorovaikutustaitoja ja näiden myötä motivaatiota ja työtyytyväisyyttä.

TiimiVitamiinissa käsitellään tärkeitä teemoja 4-8 hengen ryhmässä osaavan valmentajan ohjauksessa.

TiimiVitamiini on pienryhmävalmennusta, jossa on kolmenlaista työskentelyä:

1. Tapaamisissa käsittelemme yhtä teemaa ja työmuotona on **pienryhmävalmennus/coaching**. Osallistujat ovat pääroolissa ja valmentajan tehtävänä on suunnata ja tukea aiheen käsittelyä tavoitteiden suuntaan.
2. Hyvissä ajoissa ennen kutakin tapaamista osallistujat saavat teemaa käsittelevän e-oppaan tutkittavakseen. Työtapana on **itsenäinen työskentely**, jolla on kolme eri tarkoitusta:
 - se on opiskelua: kussakin e-oppaassa käsitellään kyseisen aiheen perusasiat
 - se on oman toiminnan ja työyhteisön käytäntöjen tiedostamista ja arviointia: kussakin e-oppaassa on runsaasti kysymyksiä pohdittavaksi
 - se on valmistautumista tapaamisiimme: kun jokainen on pohtinut teemaa etukäteen, tapaamisissa päästään nopeasti asiaan ytimeen
3. Kolmantena työmuotona on **sovittujen asioiden systemaattinen käytäntöön paneminen** eli harjoittelu. Jokaisessa tapaamisessa sovitaan 1-2 asiaa, joita systemaattisesti toteutetaan.

Suuri osa valmentautumisesta tapahtuu siis tapaamistemme ulkopuolella ja luonnollisesti valmennuksesta tuleva hyöty on sitä parempi, mitä enemmän siihen panostaa myös tapaamisten välissä.



TiimiVitamiini® ABCDE sisältää viisi 2½–3 tunnin tapaamista:

- A. **Hyvä ryhmä:** ryhmän muodostuminen, ryhmän jäsenten toiminta ja ryhmän kehitys
- B. **Vuorovaikutuksen tärkeimmät taidot** - kysyminen, kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen
- C. **Motivaatio, työn ilo ja into**
- D. **Ihmisten erilaisuus** haasteena ja voimavarana
- E. **Palautteen antaminen**, vastaanottaminen ja hyödyntäminen

TiimiVitamiini®-valmentajasi:

Minna Rasila

valmentaja, tj,

minna.rasila@heuristica.fi

gsm: 040 5536774

Minna on kokenut coach, konsultti ja kouluttaja sekä Suomen Coaching-yhdistyksen puheenjohtaja.



Heuristica Oy on espoolainen, jo vuodesta 1987 toiminut asiantuntijapalveluyritys.

TiimiVitamiini® on Heuristica Oy:n rekisteröity tavaramerkki

Ota yhteyttä ja sovitaan TiimiVitamiini® ryhmällesi:

info@heuristica.fi tai 040 553 6774

Heuristica