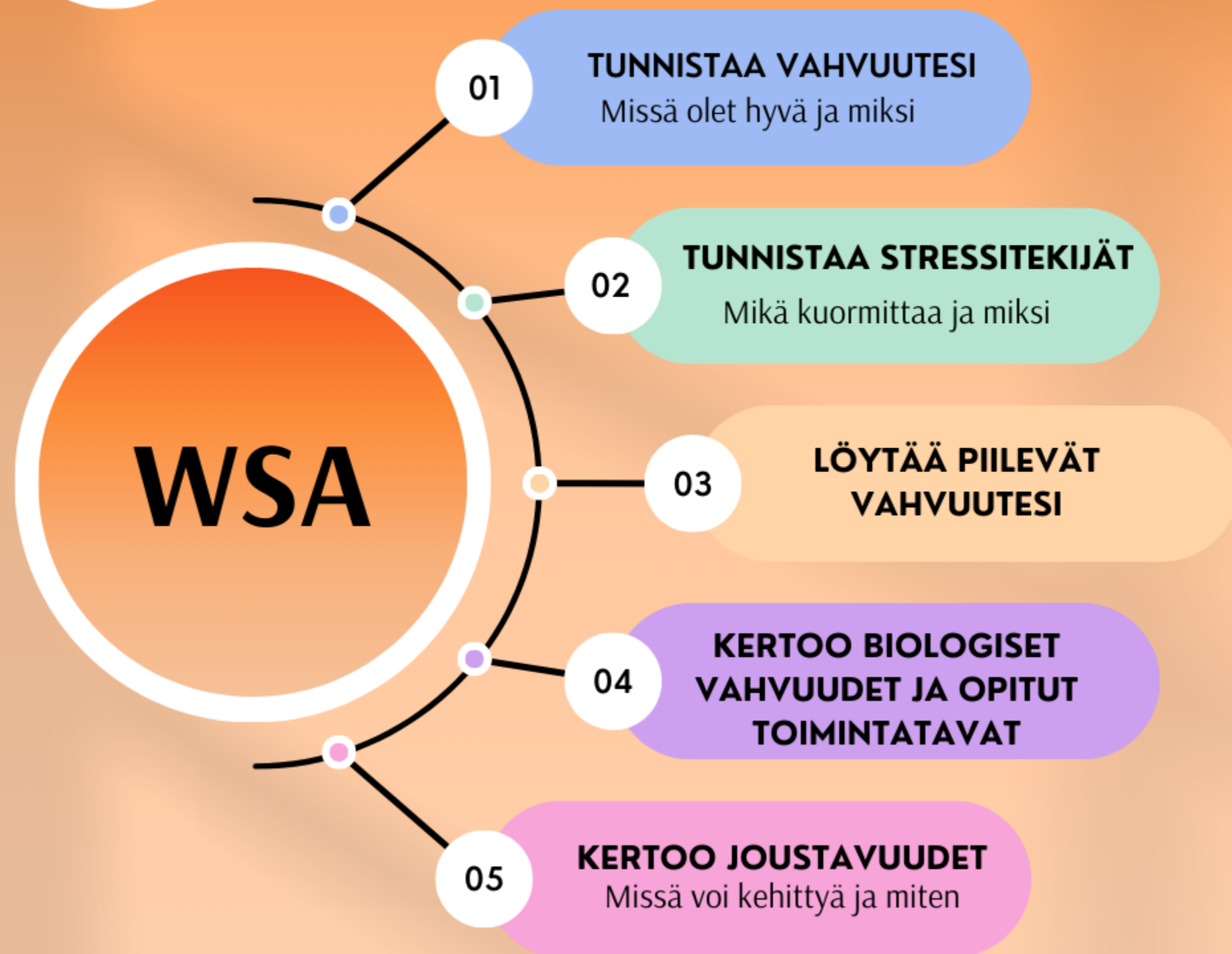




**Nopeasti ja käytännönläheisesti
keinot työkyvyn parantamiseen!**



**Teknologia tuottaa henkilökohtaisen raportin,
16 sivua kehittämistehtävävineen.**

Tervetuloa!

Miten auttaa Nepsyjä?

**Ottamalla WSA-raportin suositukset
käyttöön arki sujuvoituu, työaika
säästyy ja hyvinvointi lisääntyy!**

**24 tunnissa
operatiivisen toiminnan
työvälineillä:
WSA (yksilö ja ryhmä).**



PAREMPAA TYÖKYKYÄ JA NOPEAMPAA TYÖLLISTYMISTÄ

VÄLITYÖMARKKINAT

KAUPUNGIT JA KUNNAT
TYÖLLISYYSALUEET

JÄRJESTÖT, YRITYKSET



TYÖHYVINVOINTI
TYÖKYKY
TUOTTAVUUS
JAKSAMINEN
TYÖURA

- Suomessa joka neljäs alle 36-vuotias uhkaa palaa loppuun.
- Menetettyjä työpäiviä 17–18 miljoonaa. **Yhden päivän hinta keskimäärin 420€**
- Suomessa sadat tuhannet työkäiset uupuvat vuosittain.
- Kansantaloudessa menetys on arviolta **25 miljardia euroa.**

Ohjelma 45+15 min

Taustaa - lisätietoja consultica.com

Aivolohkojen työnjako

Pyramidimalli

Aistimoottorit

Konkreettisia Esimerkkejä

Keskustelua ja kysymyksiä 15 min

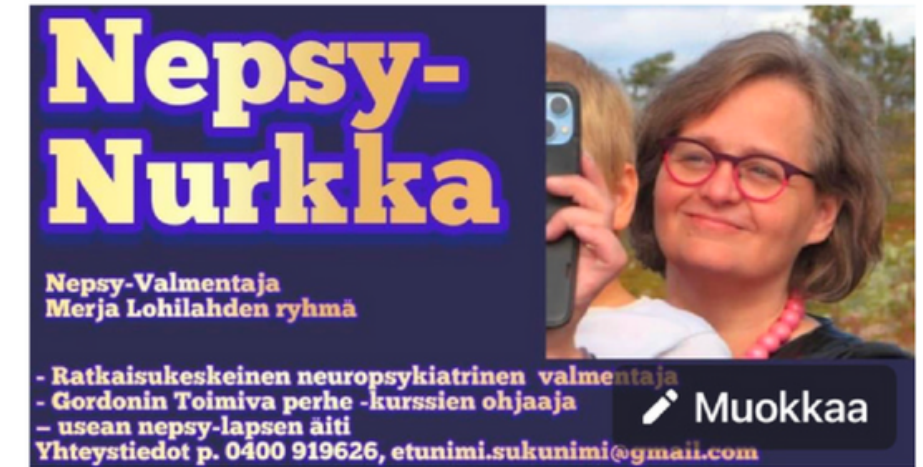
Mitä seuraavaksi?

Palaute

Ps. Esitysmateriaali saatavissa tilaisuuden jälkeen

Merja Lohilahti

- Erityislasten vanhemmuuden kokemusasiantuntija
- Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja
- Kuntoutuksen ohjaaja (AMK) opiskelija
- Gordonin Toimivaperhe -menetelmäohjaaja
- Nepsy-Nurkan perustaja ja moderaattori



Nepsy-Nurkka >



Consultica Oy

- **+700 000 analyysia** ympäri maailman
- **yhteistyö** päämiehen (Barbara Prashing) kanssa **15 v.**
- **maahantuonti** Suomeen käynnistetty 2020
- uusien **sertifioitujen asiantuntijoiden koulutus** eri toimialoille
- **Suomessa** tehty **tuhansia** analyysyjä
- <https://www.consultica.com/referenssit-2.html>
- perustaja **Anne Penttinen** | **Kansainvälinen akkreditointi WSA, LSA, TSA**



Autismsäätiö



ASPO



BETOLAR

Metropolia

Vates



V A A S A .

**Business
College
HELSINKI**

ODEON CINEMAS GROUP JP
An **amc** company

VALKEA
Arctic
Experience

Consultica
Academy

Kaikki alkoi professori (emerita) Barbara Prashnigin "vaikeasta" tyttärestä!



Menetelmistä on hyötynyt jo yli 700 000 henkilöä ympäri maailman.

Tytär on kahden pojan äiti ja menestyvä liike-elämän johtaja!

Mitä WSA ei ole?

- diagnostinen tutkimus
- persoonallisuustesti
- psykologinen testi
- se ei luokittele ketään

Mitä WSA kertoo

- biologisen potentiaalin
- opitut toimintamallit
- joustavuudet (resilienssin)
- tämän hetken tapa toimia
- stressifaktorit

Löydä Piilevä Powerisi!

Tämä ei siis ole "testi". Kukaan ei voi "onnistua" tai "epäonnistua", väittämiin ei ole "oikeita" tai "vääriä" vastauksia. Kyse on ihmisten erilaisuudesta.

Henkilökohtaiset ja ryhmäanalyysit 7v. eteenpäin, useilla eri kielillä

VASEN JA OIKEA AIVOLOHKO

Työnjako – ääripään esimerkkejä. Aivolohkoja yhdistää aivokurkiainen, joka kuljettaa tietoa aivolohkojen välillä.

MITÄ?

MIKSI?

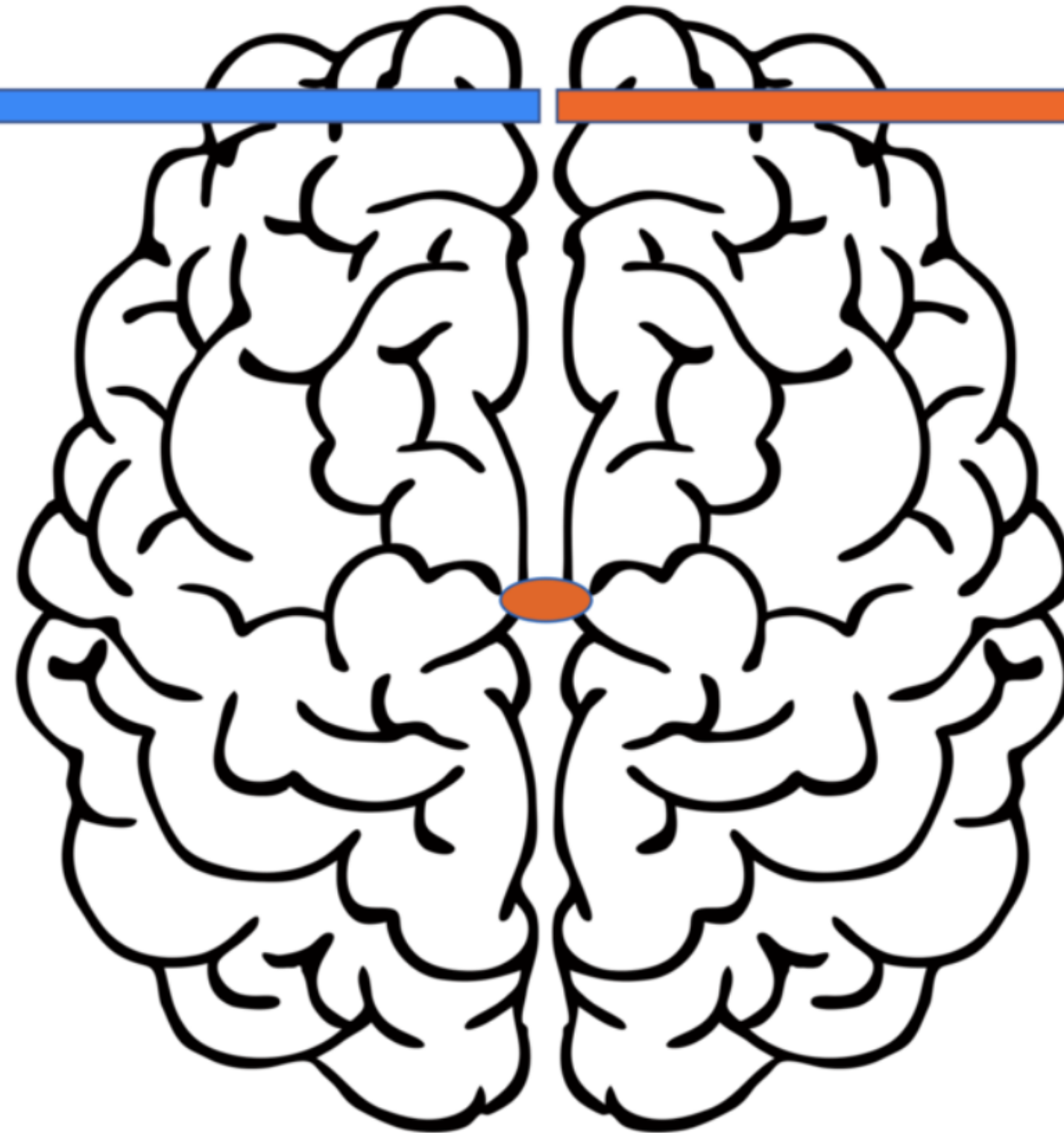
ANALYYTTINEN

KOKONAISVALTAINEN

HISTORIA



- Asiat, faktat
- Lähtee liikkeelle yksityiskohdista
- Anna lisää yksityiskohtia ja aikaa pohtia, ratkaista ongelmia
- Management, strategia
- Suunnittelu, loogisuus
- Pohdinta, "aivopähkinät"
- Kuunteleminen
- Puhuminen (tiedossa olevasta)
- Lukeminen, kirjallinen
- Yksi asia kerrallaan
- Yksin, toimisto, rauha
- Rutiinit, tarkkuus 120 %
- Pitkäjänteisyys, sitkeys
- Kunnioitus auktoriteettiin
- Paineen alla hakeutuu rauhaan



TULEVAISUUS

- Ihmiset, tunteet
- Lähtee liikkeelle kokonaiskuvasta
- Leadership
- Impulsiivisuus, "tässä heti nyt"
- Nopea yleiskäsitys
- Intuitio, tuntemukset
- Tekeminen, liike
- Visuaalisuus, visiot
- Keskusteleminen, face-to-face
- Värien ja muotojen aistiminen
- Ryhmä, tiimi, yhdessä
- Muutos, vaihtelu
- Kärsimättömyys, "80% hyvä"
- Auktoriteetin haastaminen
- Rohkeus, halu kokeilla ja etsiä uutta
- Paineen alla hakeutuu ihmisten pariin

Tieteellistä faktaa - Tiukkaa asiaa - Ymmärrettävästi

©Anne Penttinen | Consultica Oy

“Aivomme ovat yhtä uniikit kuin sormenjälkemme.”

Raportti kertoo myös stressifaktorit, joilla on suora yhteys sekä tuottavuuteen että hyvinvointiin!



Tieteellistä faktaa - tiukkaa asiaa - ymmärrettävästi
© Consultica Oy

Työskentelyyn vaikuttavia asioita on tunnistettu 49, joista aisteihin liittyviä on 9

Meillä on kuusi aistia, joista oppimisen kannalta neljä ovat merkittäviä. Näissä neljässä aistissa on yhteensä **yhdeksän "kanavaa"** - ulottuvuutta. **Ulkoisten ja sisäisten aistien erottaminen** auttaa meitä käyttämään potentiaalia laajalaisesti eri tilanteissa.

Aistimoottorit



Visuaalinen

- Lukeminen
- Katseleminen
- Mielikuvitus / Visualisointi



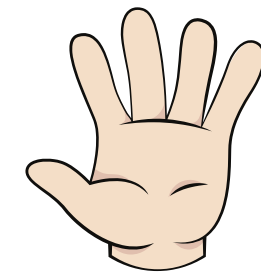
Auditiivinen

- Kuunteleminen
- Keskusteleminen
- Itsekseen puhuminen



- ulkoinen
- sisäinen

Taktillinen



- Käsillä koskettelu, manipulointi

Kinesteettinen

- Kokeminen / Tekeminen
- Tunteminen, intuitio

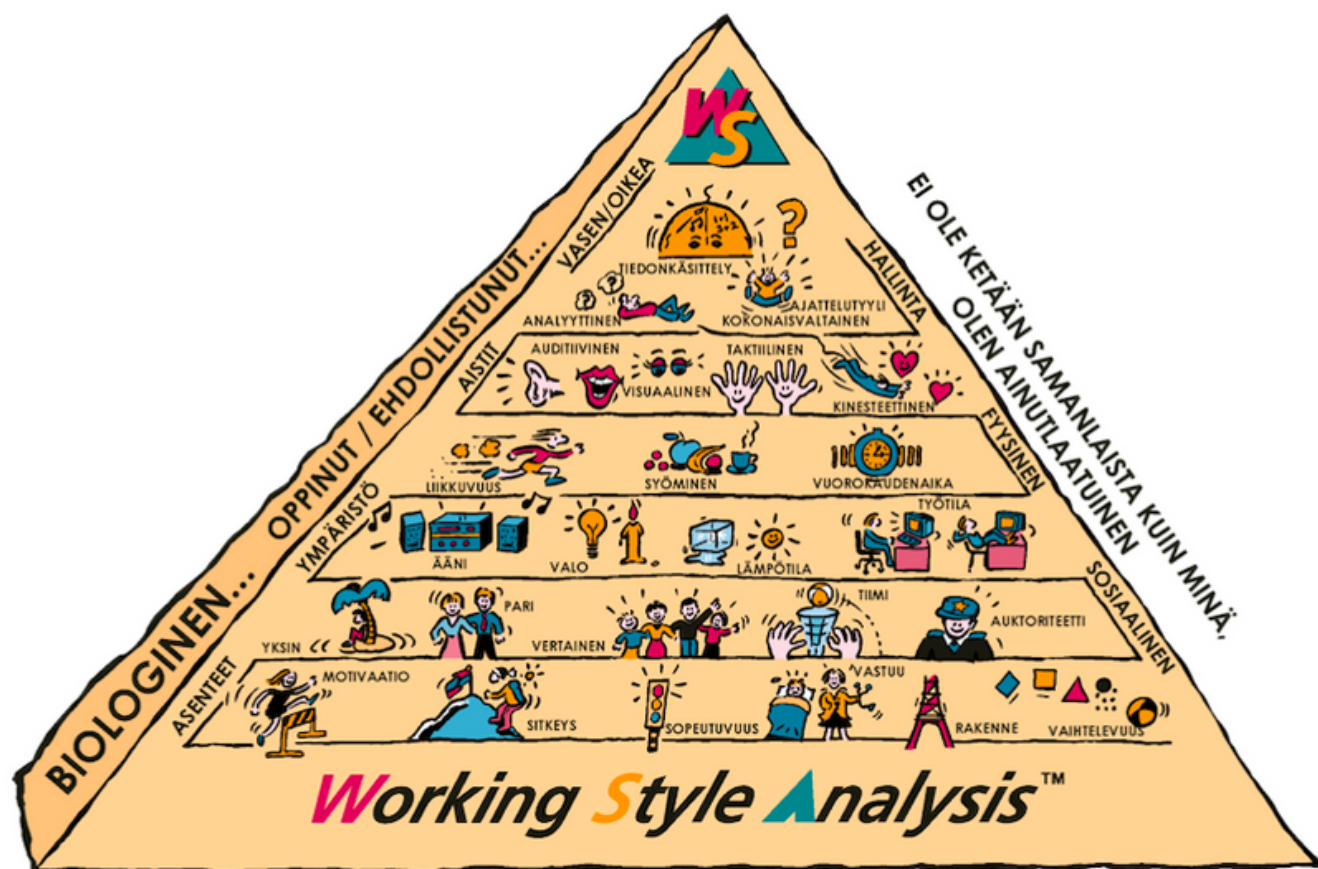


Henkilökohtainen analyysi

Koko nimi

Maarit Esimerkki

Vastauspäiväys: 14. helmikuuta 2023



Kuinka parhaiten hyödynnät WSA-analyysin tuloksia:

- 1** Alla oleva WSA-pyramidi kuvaa kaikkia työskentelytyyliin kuuluvia elementtejä. Siinä näkyy Sinun tärkeimmät mieltymyksesi, epämieluisat asiasi ja / tai joustavuutesi asioiden suhteen.
- 2** Kiinnitä erityisesti huomiota mieltymyksiisi ja epämieluisiin asioihin analyysisi yhteenvetolomakkeen 2. sivulla. Sovella näitä käytäntöön silloin, kun keskityt johonkin uuteen ja / tai vaikeaan.
- 3** Joustavuutesi asioiden suhteen ilmenee kaavioissa 1 & 2. Joustavuutesi on työskentelytyylin lisävahvuus, joka on erityisen hyödyllinen epäsuotuisissa työolosuhteissa.
- 4** Huomioitavaa: WSA-analyysi ei ole "testi", ja sen vuoksi siinä ei kukaan voi "onnistua" tai "epäonnistua". Väittämiin ei ole "oikeita" tai "väärää" vastauksia, vaan kyse on ihmisten tyylieroista.

Lisätietoja saat:

Consultica Oy - Mannerheimin aukio 1A, FIN - 00100 Helsinki
e-mail: academy@consultica.com - gsm +358 44 906 5555 www.consultica.com

Tervetuloa - löydä piilevä potentiaalisi!

Huom! Tämä ei ole "testi", kukaan ei voi "onnistua" tai "epäonnistua".

Väittämiin ei ole "oikeita" tai "väärää" vastauksia, kyse on ihmisten erilaisuudesta.

Raportin sisältö kertoo

- biologiset vahvuudet ja potentiaalin
- mitä henkilö on oppinut
- joustavuudet (resilienssin)
- stressin aiheuttajat ja kuormitustekijät
- mieluisin työtapa nyt
- miten hän hyödyntää potentiaaliaan nyt
- kehittämistehtävät

Esimerkki 1.

“Ylisuorittaja”, joka voi lähtötilanteessa huonosti.

Nuorempana todettu ADHD

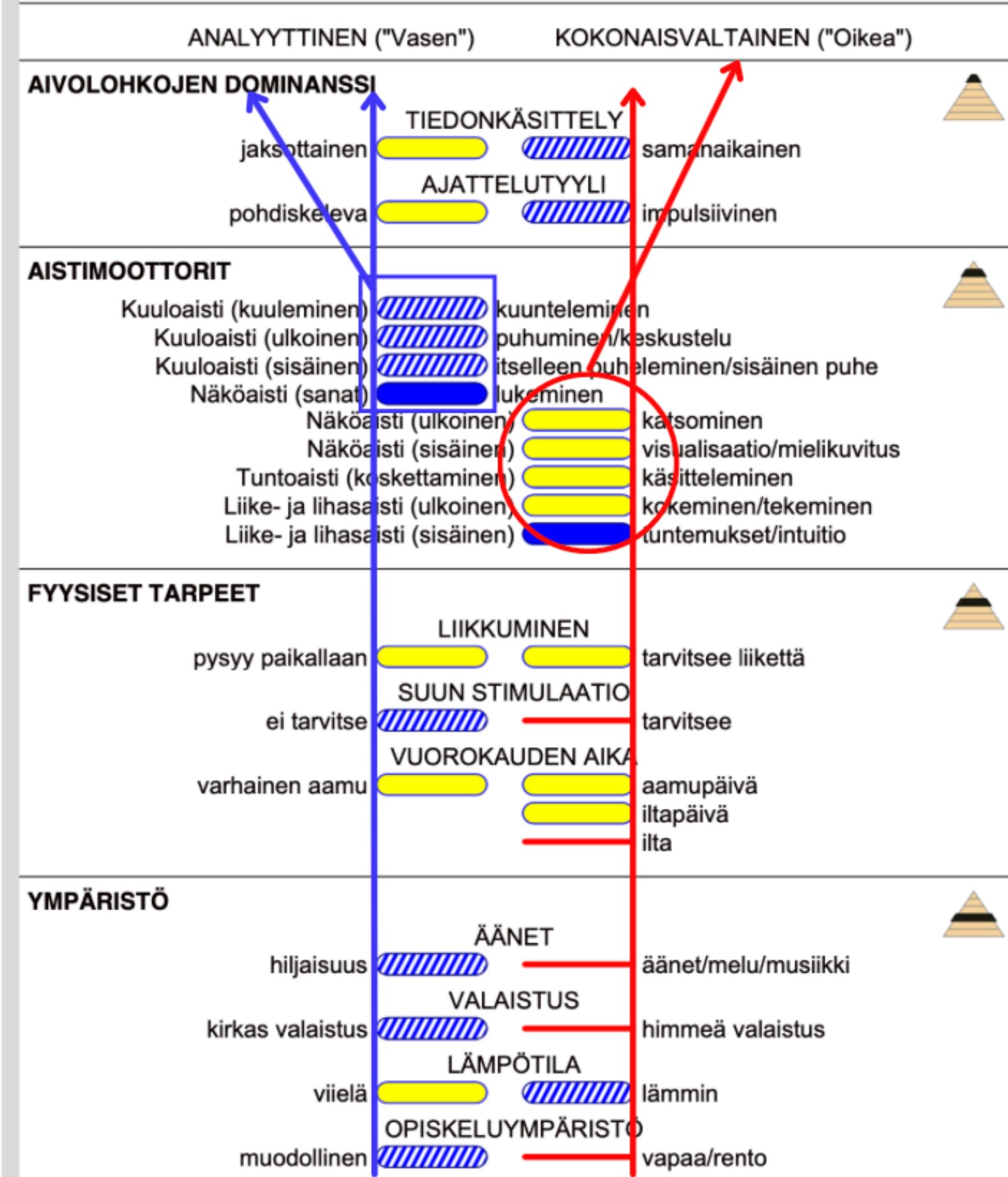
2 kuukautta myöhemmin “uusi ihminen”

- nykyisin lääketieteen opiskelija

Värikoodien selitteet

- Voimakas mieltymys (joka kerta)
- Mieltymys (useimmiten)
- Joustava (luonnollinen mukautuvuus tilanteeseen)
- Hyvin joustava (sopeutuminen pakon edessä, tilanteen vaikutuksesta)
- Epämieluisa asia (välttää jos mahdollista/ei sovelia)
- ?? Ristiriita

Kuvio 1. Biologiset elementit



SELITE ● = voimakas mieltymys (koko ajan) ● = joustavuus (sopeutuminen pakon edessä) — = epämieluisa asia (välttää, jos mahdollista) ?? = ristiriita
▨ = mieltymys

AIVOJEN DOMINANSSI
 Vasemman/oikean aivopuoliskon hallitsevuus, eli **prosessointialue**, johon kuuluvat tiedonkäsittely aivoissa ja ajattelutyö. Ajattelutyön merkitys korostuu **paineen alla**.

AIVOJEN HAVAINNOINTIALUE
 Tiedon sisäistämisen ja oppimisen kannalta merkittävät aistit ovat **auditiivisuus, visuaalisuus, taktillinen ja kinesteettinen aisti**. Näissä aisteissa on yhteensä yhdeksän "väylää", joista osa on ulkoisia ja osa sisäisiä.

Kuvio 2. Opitut tekijät

ANALYYTTINEN ("Vasen") **7-2** KOKONAISVALTAINEN ("Oikea")

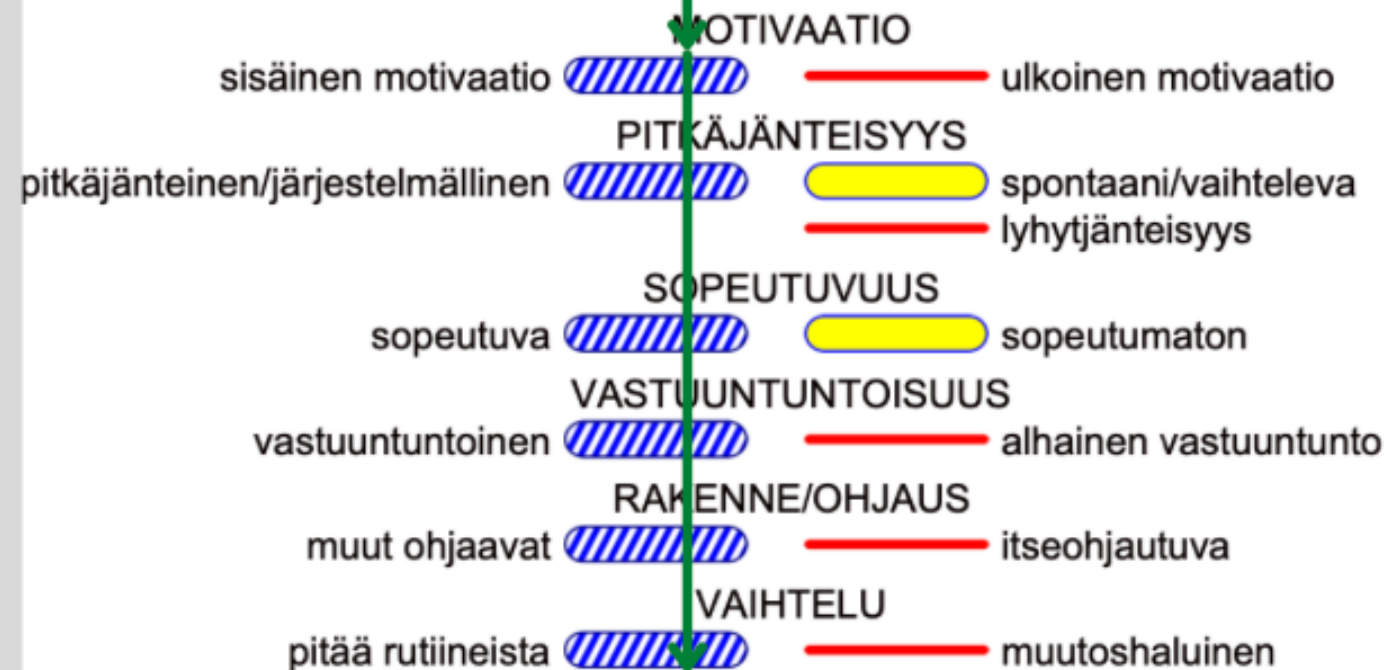
OSIAALISUUS



AUKTORITEETTI



SENTEET



ITE ● = voimakas mieltymys (koko ajan) ● = joustavuus (sopeutuminen pakon edessä) — = epämieluisa asia (vältä, jos mahdollista)

▨ = mieltymys (useimmiten) ?? = ristiriita

LOGISTEN & OPITTUJEN TEKIJÖIDEN VÄLISET EROT:

un 2 tulokset kuvaavat biologisia tarpeitasi, kun keskityt, luet opiskeltavaa tekstiä tai opettelet jotain ja vaikeaa. Näiden osa-alueiden mieltymyksiä ja epämieluisia asioita on tavallisesti vaikeaa ymmärtää, ja ne pysyvät useimmiten muuttumattomina henkilön eliniän. Kun niiden ristiriidat kestävät pitkään, ne vaikuttavat kielteisesti oppimismotivaatioon, pitkäjänteisyyteen ja vastuuntuntoon. Jotta oppiminen olisi jatkuvaa, varmista, että vahvat mieltymyksesi tulevat tyydyttyiksi suurimman osan ajan.

un 3 tulokset kuvaavat opittuja oppimismieltymyksiä. Ne osoittavat, kenen kanssa opit parhaiten ja missä tilanteissa olet paras, kun kyseessä on uusien ja vaikeiden asioiden oppiminen. Nämä tekijät eivät muuttumattomia, profiilissasi ne voivat muuttua hyvinkin nopeasti. Näin käy tavallisesti silloin, kun ympäristösi tai ympäröivässä maailmassa tapahtuu muutoksia. Jotta menestyisit koulussa, sinun on hyvä oppia muodostaa myönteisiä asenteita ja yrittää aina parhaasi, koska mieltymyksistäsi tulee tärkeitä tekijöitä, kun käytät niitä viisaasti.

Toiminta-/ käyttäytymismallit

Kohta AUKTORITEETTI antaa vastauksen kysymykseen MITÄ? henkilöltä odotetaan eli "hiekkalaatikon reunat". Esimerkiksi tehtävänkuvaus, kurssin tavoitteet, vastuut ja ohjeet.

Kohta SOPEUTUVUUS antaa vastauksen kysymykseen MITEN? Sopeudutko asioihin ja tilanteisiin? Haluatko tehdä omalla tavalla ja/tai haastaa olemassa olevia käsityksiä vai sopeudutko olemassa olevaan ja/tai muiden ohjeisiin?

Ehdostellistettut/opitut tekijät voivat muuttua hyvinkin nopeasti silloin, kun kehität itseäsi ja/tai elämääsi tulee isoja muutoksia esimerkiksi työpaikan vaihtuminen.

Suosittellemme työtyylianalyysin päivittämistä vuosittain ja elämänmuutosten yhteydessä.

BIOLOGISTEN JA OPITTUJEN ELEMENTTIEN EROT

Kaavion 1 tulokset kuvaavat luonnollisia biologisia tarpeitasi, kun keskityt, ratkaiset ongelmaa tai omaksut uutta ja vaikeaa tietoa. Näiden osa-alueiden mieltymyksiä ja epämieluisia asioita on tavallisesti vaikea muuttaa, ja ne pysyvät useimmiten muuttumattomana henkilön eliniän. Jos niiden vastaamattomuudet kestävät kauan, ne vaikuttavat kielteisesti motivaatioosi, sitkeyteesi, vastuuntuntoosi ja jopa työmoraaliisi. Jotta menestyt ja voit hyvin työssäsi, varmista, että kaikki mieltymyksesi tulevat tyydytetyksi suurimman osan aikaa.

Kuvio 3. Nykyhetken oppimistyyli



Uupumisen riski !!!

Ei uskaltanut mennä töihin eikä kyennyt opiskelemaan - tilanne lokakuussa.

OPTIMOI TYÖTAPASI HENKILÖKOHTAISILLA TOIMINTASUUNNITELMILLA

Kirjoita kohtaan "tavoite", mitä osa-aluetta haluat kehittää ja miksi. Kirjoita kohtaan "toiminta" se toimenpide, jota tulet toteuttamaan. Halutun tavoitteen saavuttamiseksi uutta toimintatapaa tulee toistaa vähintään 31 päivän ajan. Kirjaa havaintosi ylös alla olevalle lomakkeelle.

Tavoite:

Toiminta:

Tavoite:		Toiminta:	
Päivämäärä	Havainnot	Päivämäärä	Havainnot
1. päivä		16. päivä	
2. päivä		17. päivä	
3. päivä		18. päivä	
4. päivä		19. päivä	
5. päivä		20. päivä	
6. päivä		21. päivä	
7. päivä		22. päivä	
8. päivä		23. päivä	
9. päivä		24. päivä	
10. päivä		25. päivä	
11. päivä		26. päivä	
12. päivä		27. päivä	
13. päivä		28. päivä	
14. päivä		29. päivä	
15. päivä		30. päivä	
		31. päivä	

**Palasi töihin 1 kk aloitustapaamisesta ja eteni esihenkilöksi.
Kirjoitti huippupaperit YO-kokeissa 5 kk myöhemmin.
Ensimmäisellä yrityksellä lääketieteelliseen opiskelemaan!**

Esimerkki 2.

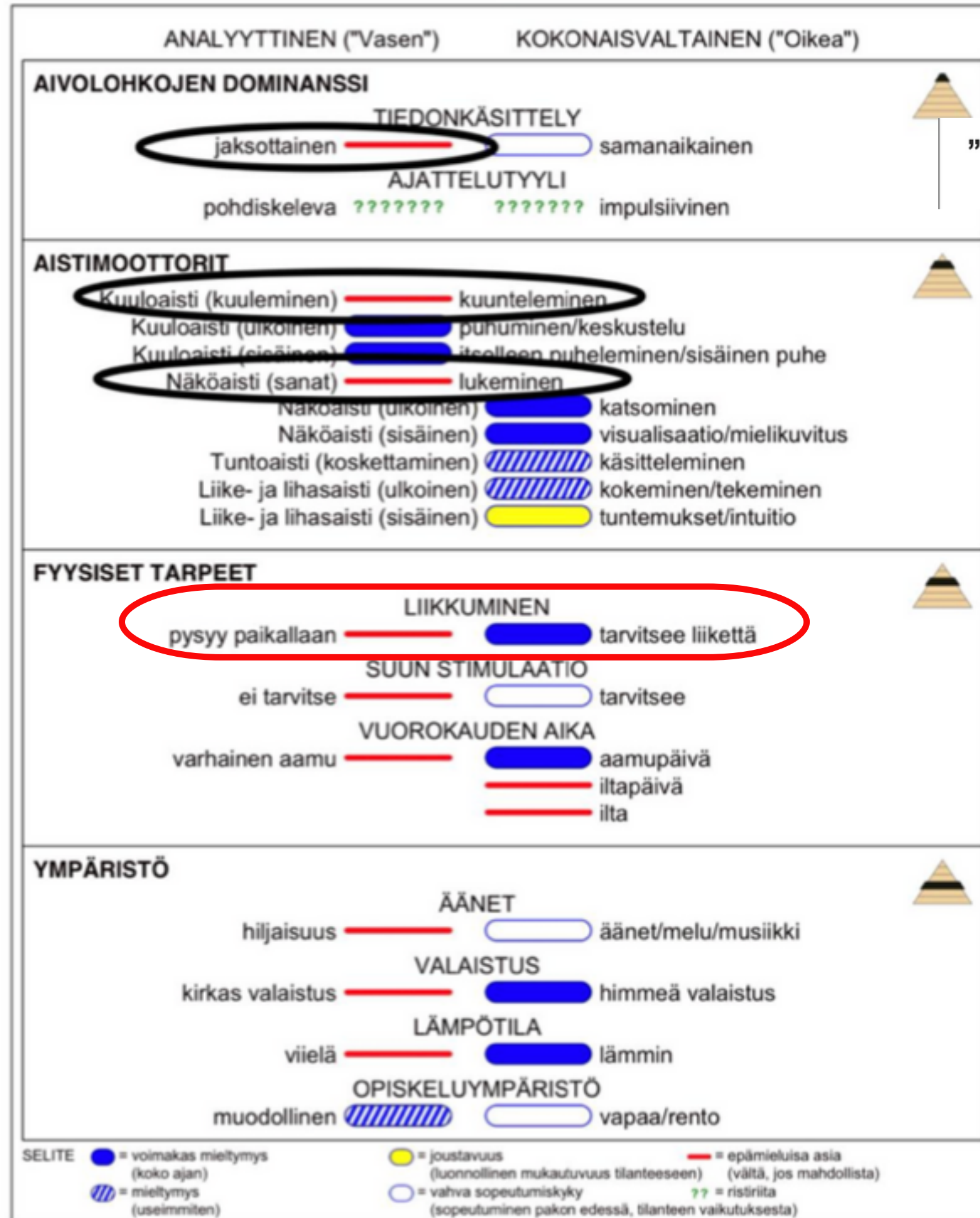
**Miten löydetään henkilön biologista potentiaalia
ja vahvuuksia tukeva työ?**

**Miten varmistetaan hyvä perehdytys
ja työssä onnistuminen?**

Kuvio 1. Biologiset elementit

Värikoodien selitteet

-  Voimakas mieltymys (joka kerta)
-  Mieltymys (useimmiten)
-  Joustava (luonnollinen mukautuvuus tilanteeseen)
-  Hyvin joustava (sopeutuminen pakon edessä, tilanteen vaikutuksesta)
-  Epämieluisa asia (välttää jos mahdollista/ei sovelia)
-  Ristiriita



"Olin motivoitunut ja kunnes aloitin opinnot"

Henkilöllä on riski alisuoriutua ja turhautua jos oppimisen tulisi tapahtua kuuntelemalla, formaalitekstiä lukemalla ja paikallaan istuen.

KESKEYTTI OPINNOT - NYT MENESTYY TOIMINNALLISESSA TYÖSSÄÄN ESIHENKILÖNÄ

Vahva liikkeen tarve mieltymyksenä - käsikirjan ohjeet auttavat henkilöä onnistumaan

<p>Liikkuminen (tarvitsee liikettä)</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Paikallaan istuminen pitkään tuntuu todella vaikealta• Haluavat astella edestakaisin tai liikusella keskittyessään• Voivat alkaa levottomaksi• Suosivat tehtäviä, joiden aikana voi liikkua• Turhautuvat, jos pitää istua pitkään paikallaan <p>HUOM! Liikkeen tarve kasvaa stressaantuneena tai tylsistyneenä</p>	<ul style="list-style-type: none">• Liikkeen tarve vaihtelee riippuen mielenkiinnosta• Liikkeen tarpeeseen vaikuttaa enemmän tilanne kuin tehtävä, mutta pitävät enemmän vapaudesta liikkua <p>Jos liikkeen tarve on joustavuutena</p>	<ul style="list-style-type: none">• Muodosta työpaikalla alue, jossa saa liikusella häiritsemättä muita• Hyväksy, että jotkut ihmiset eivät kykene istumaan paikallaan kokouksissa ja heillä on aina jokin kehon osa liikkeessä• Mahdollista kokousten ja koulutusten aikana useita taukoja jalotteluun
--	--	--	---

TÄRKEÄ KYSYMYKSI: MITEN KOMMUNIKAATIO TOIMII?

...Kaisa on puhunut jo tunnin enkä tajua, mitä hän yrittää selittää! Turhauttavaa.

...Visualisoin pääni sisällä, mitä ihmettä minun pitäisi tehdä!

Muut ihmettelee, eikö minua kiinnosta...



...ahaa, tämä selvä!

Nyt tajuan heti, mitä sinä haluat! **Kiitos kuvasta.**

15 min myöhemmin...

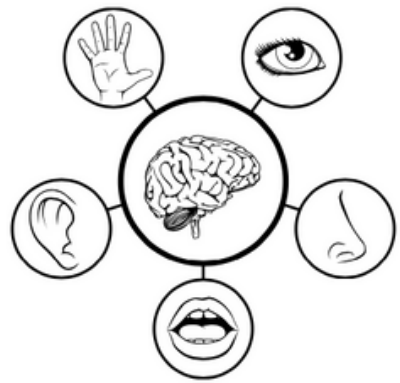
"Ole hyvä, tässä suunnitelma!"

Käsikirjasta löydät keinot ennakoida turhautuminen ja uupuminen

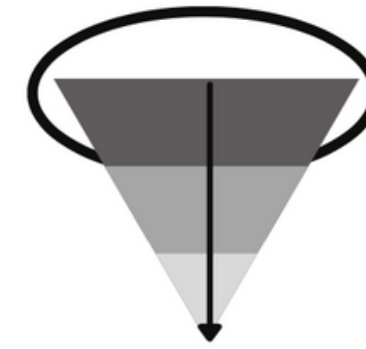
AISTIMOOTTORIT	Mieltymyksenä:	Joustavuutena:	Suositukset johtajille ja esihenkilöille:
<p>Näköaisti - ulkoinen (katsominen)</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Muistavat ja ymmärtävät parhaiten katsomalla• Tarvitsevat visuaalista katseltavaa• Värit tehostavat muistamista• Pitävät kuvista, ajatuskartoista ja kaavioista	<ul style="list-style-type: none">• Motivoituneena pystyvät säilömään muistiinsa paljon näkemästään• Tarvitsevat kaavioita ja ajatuskartoja ymmärtääkseen paremmin	<ol style="list-style-type: none">1. Jaa tietoa kuvien, ajatuskarttojen, kaavioiden ja videoiden muodossa2. Värikoodaa ohjeet3. Varaa perehdytyksen tai harjoittelun aikana aikaa havainnointiin ja katseluun
<p>Näköaisti - sisäinen (visualisaatio, mielikuvitus)</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Yleensä vahva mielikuvitus• Muistavat visualisoinnin kautta• Näkevät tiedon sisäisesti• Saattavat näyttää haaveilevilta koulutuksissa tai kokouksissa	<ul style="list-style-type: none">• Tilanteesta riippuen käyttävät visualisointia muistamisen tai ymmärtämisen tukena• Jos eivät ole kiinnostuneita käsiteltävästä asiasta, voivat paeta omaan sisäiseen maailmaansa	<ol style="list-style-type: none">1. Anna mahdollisuus pysähtyä visualisoimaan prosessoidessaan uutta tietoa2. Anna aikaa sisäistämiseksi, jakaessasi tehtävälisteriä

Käyttöohjeet auttavat sopivan työtehtävän löytämisessä, perehdytyksessä ja työssä onnistumisessa!

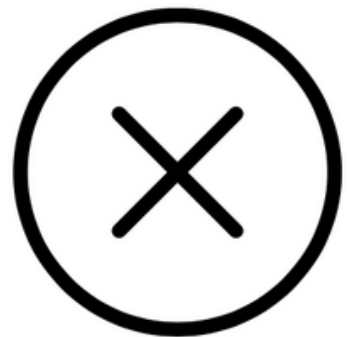
ANNAT MINULLE MAHDOLLISUUDEN ONNISTUA, KUN...



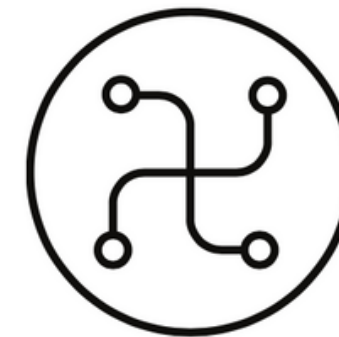
... saan **keskustella** toimeksiannosta ja ratkaista ongelmia **käytännössä tekemällä**.



... saan tietää ensin **kokonaiskuvan** ja **miksi** tätä tehdään. Tämän jälkeen kerrot minulle tärkeimmät **yksityiskohdat**, mitä minun pitää tietää.



... huomioit, että keskittymiseni heikentyy ja tuottavuus laskee, jos joudun työskentelemään pitkiä aikoja **yksin** tai **viileässä** ympäristössä. Haluan **säännöllistä palautetta** erityisesti suorittaessani vaikeita toimeksiantoja.



... saan työskennellä ihmisten kanssa **muuttuvissa olosuhteissa**. Olen parhaimmillani **sparratessani** muiden kanssa asioista ja faktoista etsien **nopeita ratkaisuja**.

Lisää

Esimerkkejä

Kuvio 1. Biologiset elementit

ADHD-diagnoosi

ANALYYTTINEN ("Vasen")

KOKONAISVALTAINEN ("Oikea")

AIVOLOHKOJEN DOMINANSSI

TIEDONKÄSITTELY


jaksottainen   samanaikainen


AJATTELUTYYPPI


pohdiskeleva   impulsiivinen





AISTIMOOTTORIT


Kuuloaisti (kuuleminen)  kuunteleminen


Kuuloaisti (ulkoinen)  puhuminen/keskustelu


Kuuloaisti (sisäinen)  itselleen puheleminen/sisäinen puhe


Näköaisti (sanat)  lukeminen

Näköaisti (ulkoinen)  katsominen

Näköaisti (sisäinen)  visualisaatio/mielikuviutus

Tuntoaisti (koskettaminen)  käsitteleminen

Liike- ja lihasaisti (ulkoinen)  kokeminen/tekeminen

Liike- ja lihasaisti (sisäinen)  tuntemukset/intuitio



FYYSISET TARPEET

LIKKUMINEN

pysyy paikallaan   tarvitsee liikettä

SUUN STIMULAATIO

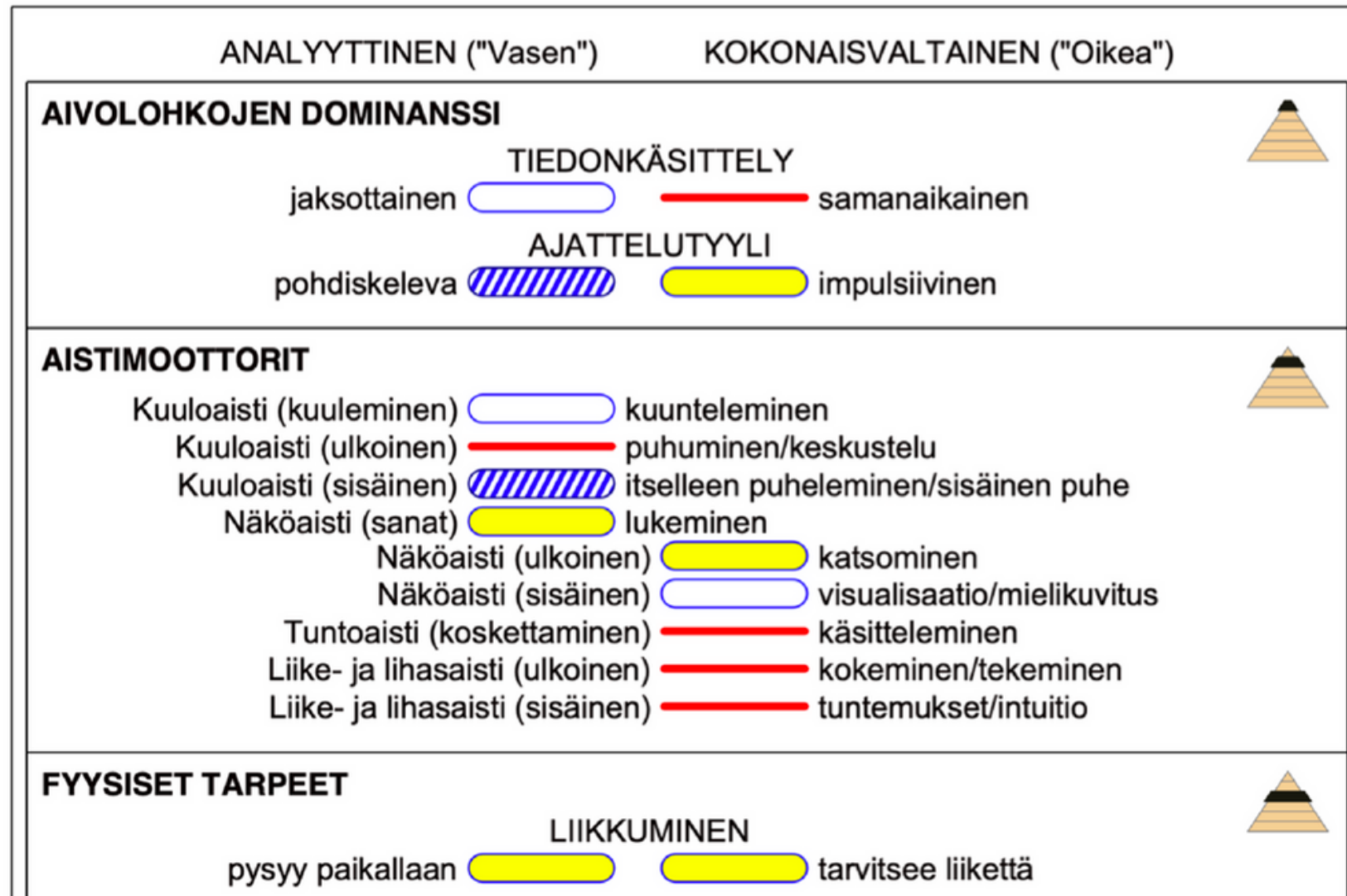


Menestyserinomaaisesti ravintola-alalla

Case: Hyvinvoiva kuntalainen - mukana myös 5 työtöntä

Mitä tehtiin: **WSA & Teams 60 min ja 2 viikkoa myöhemmin 30 min**
Lopputulos: **4 henkilöä viidestä innostui opiskelemaan!**

Kuvio 1. Biologiset elementit



Hlö keskeyttänyt opinnot: "Ei ole minun juttu"
Aihealue (tietotekniikka) kuitenkin kiinnosti.

Mitä tehtiin:

1. Ota sanelin käyttöön. Puhu asia ääneen.
2. Kuuntele sanelua ja liiku samalla.
3. Lue ja tee mielikuvakarttoja.
4. Etsi kuvia aiheesta ja puhu ääneen niistä.






**2 viikon kokeilun jälkeen innoissaan
opiskelusta!**

Profiiliyhteenveto


Mieltymykset ja vahvat mieltymykset ovat vahvuuksiasi, jos voit käyttää niitä vaikeissa työtehtävissä. Mutta epämieluisista asioista tulee heikkouksiasi, jos joudut työskentelemään sellaisissa olosuhteissa pitkiä aikoja. Tämä voi aiheuttaa turhautumista, keskittymisvaikeuksia, motivaation puutetta, kommunikaation vähentymistä ja ristiriitaista käyttäytymistä työpaikalla. Ihanteellista on, jos voit mahdollisimman usein työskennellä, keskittyä ja ratkaista ongelmia työskentelyolosuhteissa, jotka vastaavat SINUN työskentelytyyliäsi. Työskentelytyylien huomioiminen tuottaa aina ammatillista menestystä ja työtyytyväisyyttä.

Työskentelytyylini pääelementit jos keskityt johonkin UUTEEN ja / tai VAIKEAAN asiaan:

Mieltymykseni:(Kuinka työskentelen parhaiten)

AIVOLOHKOJEN DOMINANSSI:	Joustavuus - katso Kaavion prosenttiosuudet
AISTIMOOTTORIT: Tuntemukset (liike-ja lihasaisti, intuitio)	
FYYSISET TARPEET:	Joustavuus + ????? - katso Kaavion
YMPÄRISTÖ: Himmeä valaistus	 osuudet
SOSIAALISUUS: Vertainen	
ASENTEET: Korkea motivaatio (itseohjautuva), Korkea vastuuntunto	 

Epämieluisat asiani: (Näitä minun tulee välttää aina, kun teen jotain vaikeaa.)

AIVOLOHKOJEN DOMINANSSI: Jaksottainen tiedonkäsittely, Impulsiivinen	 
AISTIMOOTTORIT: Sisäinen puhe (kuuloaisti - sisäinen), Katsominen (näköaisti - ulkoinen)	 
FYYSISET TARPEET: Tarvitsee (suun stimulaatiota), Aamupäivä, Iltapäivä, Ilta	   
YMPÄRISTÖ: Kirkas valaistus, Viileä lämpötila, Muodollinen oppimisympäristö	  
SOSIAALISUUS: Yksin, Ryhmä, Valvottuna	  
ASENTEET: Ulkoisesti motivoituva, Lyhytjänteisyys, Alhainen vastuuntunto, Ei halua ohjausta (Itseohjautuva)	   


Henkilöllä menossa
iso elämänmuutos.

**ALOITA POISTAMALLA
STRESSIFAKTORIT!**

Stressifaktorit

Kirkas valo stressifaktorina - POISTA SE !

Mieltymyksenä himmeä valaistus, käsikirjan ohjeet

YMPÄRISTÖ	Mieltymyksenä:	Joustavuutena:	Suosituksset johtajille ja esihenkilöille:
Valaistus (himmeä valaistus) 	<ul style="list-style-type: none">• Työskentelevät paremmin himmeällä valaistuksella• Kirkas valaistus aiheuttaa usein päänsärkyä• Saattavat muuttua yliaktiivisiksi tai hermostuneiksi paikoissa, joissa on liikaa valoa, etenkin loisteputkivalaistus	<ul style="list-style-type: none">• Toisinaan pitävät kirkaasta, toisinaan himmeästä valaistuksesta• Ovat melko joustavia valaistuksen suhteen• Valaistuksen tarpeeseen vaikuttaa usein tehtävä	<ol style="list-style-type: none">1. Jos mahdollista, luo työalue, jossa on himmeä valaistus2. Kirkas valaistus stimuloi liikaa näitä ihmisiä

OPTIMOI TYÖTAPASI HENKILÖKOHTAISILLA TOIMINTASUUNNITELMILLA

Kirjoita kohtaan "tavoite", mitä osa-aluetta haluat kehittää ja miksi. Kirjoita kohtaan "toiminta" se toimenpide, jota tulet toteuttamaan. Halutun tavoitteen saavuttamiseksi uutta toimintatapaa tulee toistaa vähintään 31 päivän ajan. Kirjaa havaintosi ylös alla olevalle lomakkeelle.

Tavoite: _____

Toiminta: _____

	Päivämäärä	Havainnot		Päivämäärä	Havainnot
1. päivä	_____	_____	16. päivä	_____	_____
2. päivä	_____	_____	17. päivä	_____	_____
3. päivä	_____	_____	18. päivä	_____	_____
4. päivä	_____	_____	19. päivä	_____	_____
5. päivä	_____	_____	20. päivä	_____	_____
6. päivä	_____	_____	21. päivä	_____	_____
7. päivä	_____	_____	22. päivä	_____	_____
8. päivä	_____	_____	23. päivä	_____	_____
9. päivä	_____	_____	24. päivä	_____	_____
10. päivä	_____	_____	25. päivä	_____	_____
11. päivä	_____	_____	26. päivä	_____	_____
12. päivä	_____	_____	27. päivä	_____	_____
13. päivä	_____	_____	28. päivä	_____	_____
14. päivä	_____	_____	29. päivä	_____	_____
15. päivä	_____	_____	30. päivä	_____	_____
			31. päivä	_____	_____

Rentoutuminen, palautuminen = tapahtumia



ANALYYTTINEN ("Vasen")

HOLISTINEN ("Oikea")

VASEMMAN/OIKEAN AIVOPUOLISKON HALLITSEVUUS

TIEDONKÄSITTELY AIVOISSA

jaksottainen   samanaikainen

AJATTELUTYYLI

pohdiskeleva   impulsiivinen

AISTIEN KÄYTTÄMINEN

- Kuuloaisti (kuuleminen)  kuunteleminen
- Kuuloaisti (ulkoinen)  puheleminen/keskustelu
- Kuuloaisti (sisäinen)  itselleen puhelua/sisäistä dialogia
- Näköaisti (sanat)  lukeminen
- Näköaisti (ulkoinen)  katsominen/katseleminen
- Näköaisti (sisäinen)  visualisaatio/mielikuvitus
- Tuntoaisti (koskettaminen)  käsitteleminen
- Liike- Ja Lihasaisti (ulkoinen)  kokeminen/tekeminen
- Liike- Ja Lihasaisti (sisäinen)  tuntemukset/intuitio

RUUMILLISET TARPEET

pysyy paikallaan  **LIKKUMINEN**  tarvitsee liikuntaa

Kun haluat oppia 24h menetelmän...

Asiantuntijakoulutukset

Koulutus, joka menee suoraan käytäntöön. Koulutuksen aikana teet jo 5 harjoitusasiakasta ja saat tuloksia heti!

WSA Sertifikaatti

Työttömien ja omaa polkua hakevien kanssa työskenteleville

Verkkokoulutus
7 x 3h
7 op

24.09 - 26.11.24
klo 15-18

Hinta 1995,00

consultica.com

LSA&TSA Sertifikaatti

Nuorten ja lasten kanssa työskenteleville

Verkkokoulutus
9 x 3h
10 op

09.09 - 09.12.24
klo 15-18

Hinta 2495,00

Hinnat alv 0%

WSA&TSA Sertifikaatti

Johtajille, HR, esihenkilöille, operatiiviseen toimintaan

Verkkokoulutus
9 x 3h
10 op

16.09 - 16.12.24
klo 15-18

Hinta 2995,00

Consultica

Sertifikaattilla saat järjestelmän käyttöoikeuden.

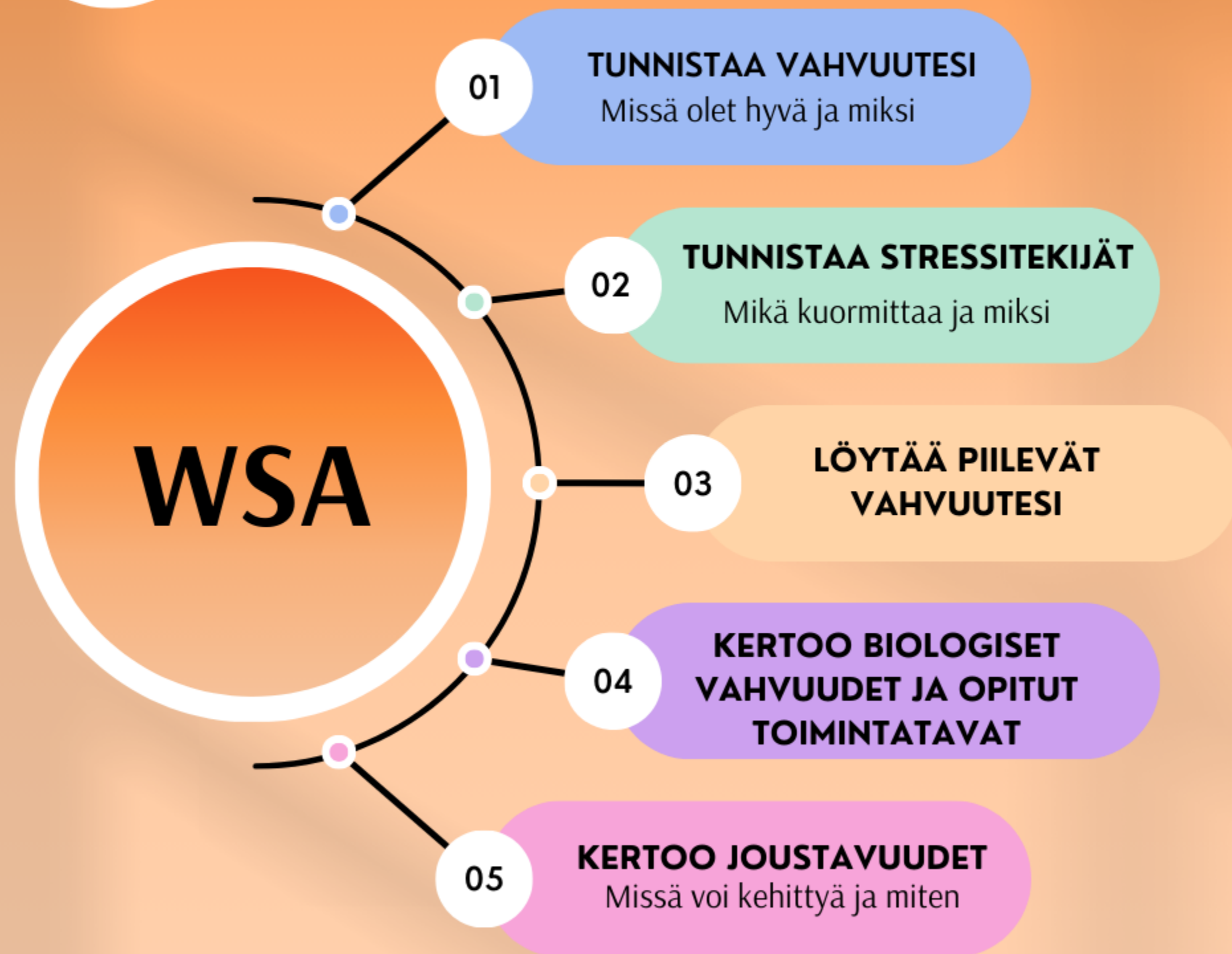
Organisaatioille omat ryhmät ja aikataulut

Kysy lisätietoja
ap@consultica.com

044 9064444



**Nopeasti ja käytännönläheisesti
keinot työkyvyn parantamiseen!**



**Teknologia tuottaa henkilökohtaisen raportin,
16 sivua kehittämistehtävävineen.**

Kysymyksiä Oivalluksia Palautetta

**Materiaalit: consultica.com
> kirjoita hakukenttään
ilmaismateriaalit**

**ap@consultica.com
soita 044 906 4444**

ISO KIITOS!

consultica.com

Consultica
Academy

5 askelta tiimin potentiaaliin ja aivojen hyvinvointiin - Premium

Yksilöllinen (WSA) työskentelytyyli-
analyysi. Analyysi kertoo sinulle
aivojesi potentiaalin sekä tämän
hetkisen aivojen hyvinvoinnin tilan
työskennellessäsi.

1



2

Tehdään 30 päivän
toimintasuunnitelma yksilöllisen
analyysin pohjalta, lähtölaukaus
kestävään aivojen potentiaalin
nostamiseen ja hyvinvointiin.

Tähdätään ytimeen ja tehdään
yksilölliset käyttöohjeet
jokaiselle, eli poistetaan
kuormitustekijät ja nostetaan
potentiaali esiin.

3



4

Yhdistetään työyhteisön
potentiaalit. Nostetaan esille
mieltymykset, jotka tehostavat
toimintaa ja antavat hyvinvointia
työn tekemiseen.

Puolitetaan turha työ ja nautitaan
tuloksista!

5



Consultica
Academy

Toimenpiteet ja aikataulu

DATE

CLIENT

PROJECT NO 1501-2023 /02

STEP 1.
WSA-KYSELYYN VASTAAMINEN (45
MIN)

STEP 2.
HENKILÖKOHTAINEN TEAMS
• PERSONAL COACHING 1H

STEP 3.
JORYN / TIIMIN TEAMS (5-8 HLÖÄ)
• TEAM COACHING (1,5-2H)

STEP 4.
HENKILÖKOHTAINEN TEAMS 2.0
• PERSONAL COACHING 1H

STEP 5.
PALAUTTEET JA YHTEENVETO
• MAHDOLLISET JATKOTOIMENPITEET

Palveluna
yrityksille ja
organisaatioille

Hinta
alk. 497,00/hlö