Mielen hyvinvoinnin tukipalvelu Auntie

SUOMEN PALLOLIITTO

Auntie-puitesopimuksen kautta seuroille mahdollisuuksia henkilöstön mielen hyvinvoinnin edistämiseen

1) Maksuton materiaalipankki sisältäen mm. harjoituksia ja webinaaritallenteita (esim. palautuminen, uni)

2) Mahdollisuus hankkia puitesopimushintaan psykologista keskustelutukea (mm. työnohjaus, coaching, jaksamisen haasteet)

Voit tutustua Auntie-palveluumme katsomalla lyhyen videon aiheesta tämän alla olevan QR-koodin kautta.

SUOMEN PALLOLIITTO

Miten kirjaudun MyAuntieen?

Aktivoi MyAuntie tilisi

1. Osoita oheista QR-koodia puhelimesi kameralla tai mene selaimella osoitteeseen my.auntie.fi/registration
2. Syötä yhteystietosi ja kysyttäessä oheinen Palloliiton yrityskoodi.
3. Kirjaudu sisään ja hyödynnä palvelun mielenkiintoiset artikkelit ja harjoitteet hyvinvointiasi tukemaan.

Yrityskoodimme:
167 916 331

SUOMEN PALLOLIITTO

Miksi keskustelupaketit?

- Seuroilla ei välttämättä käytössä työterveydenhuollon työterveyspsykologin palveluita
- Mahdollisimman matala kynnys tuen saamiseksi: asioihin vaikuttaminen ennen kuin ne kasaantuvat liiaksi
- Apua esim. seuraaviin: haasteita jaksamisessa, riittämättömyyden tunne, itseohjautuvuuden haasteet, motivaation puute, muutostilanteiden johtaminen

Auntie-paketit: Coaching ja itsensä kehittäminen

Itsensä johtamiseen ja ammattillisiin oivalluksiin

Good to Great

Halu kehittää omaa työminää? Pohditko muutosta vai tuliko sellainen eteesi? Tartu toimeen ja kirkasta tavoitteesi! Good to Great coachaa sinua toivomaasi suuntaan.

Leading me

Joko olet huippuluokan osaaja itseohjautuvuudessa, vai onko vapaus sittenkin vankila? Leading me auttaa rakentamaan kestäviä rutiineja ja ajanhallintaa.

Building me

Mihin seuraavaksi? Kun kaikki tuntuu päällisin puolin olevan ihan hyvin, mutta kaipaat silti jotain. Building me auttaa itsereflektoinnissa, vahvuuksien kartoittamisessa ja uusien tavoitteiden asettamisessa.

Auntie-paketit: Psykologinen tuki elämän haasteisiin

Stressed Out

Tuntuuko että 'hyvä' stressi on kääntynyt vähemmän hyvän puolelle jo jokin aika sitten?

Overachiever

Onko pakko tehdä aina priimaa, jos hyväkin riittäisi?

Lost in Transition

Motivaatio hukassa? Tuntuuko siltä, että elät jonkun muun elämää kuin omaasi?

Feeling Down

Onko ilo kadonnut elämästäsi? Eikö tulevaisuudessa ole juurikaan positiivisia juttuja joita odottaa?

Back to Business

Hirvittääkö töihin palaaminen tauon jälkeen? Pysyykö arjen paketti kasassa?

Loveboat Sinking

Onko parisuhde ottamassa pohjakosketuksen?

Sleepless in Seattle

Pyörittö sängyssä, mutta uni ei tule? Heräätkö aamuyöstä, mutta unesta on turha haaveilla?

S.O.S.

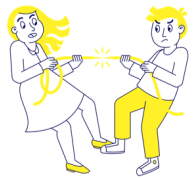
Osuiko omalle kohdallesi jotain vaikeasti käsitettävää? Kävikö läheisellesi jotain odottamatonta?

Auntie-paketit esihenkilöille & tiiminvetäjille

Tukee esihenkilöitä omassa hyvinvoinnissa sekä tiimin hyvinvoinnin ja resilienssin kasvattamisessa

Born to Lead

Uudeet haasteet edessä ja epävarmuus kalvaa?



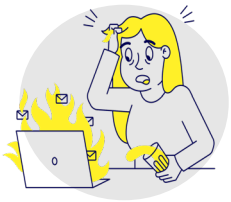
Dream Team in Process

Miten saada erilaiset tiimiläiset vetämään samasta köydestä?

Leader in Rough Waters

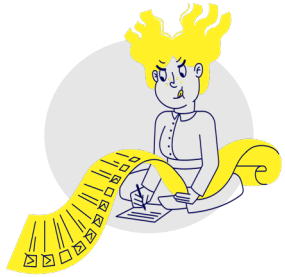
Osuiko jokin tuulettimeen tai seilaako laivanne myrskyn läpi?

Auntie-paketit: Psykologinen tuki elämän haasteisiin



Stressed Out

Tuntuuko että “hyvä” stressi on kääntynyt vähemmän hyvän puolelle jo jokin aika sitten?

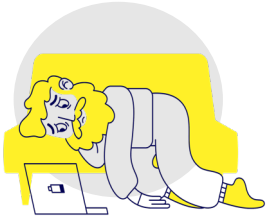


Overachiever

Onko pakko tehdä aina priimaa, jos hyväkin riittäisi?

Lost in Transition

Motivaatio hukassa? Tuntuuko siltä, että elät jonkun muun elämää kuin omaasi?



Feeling Down

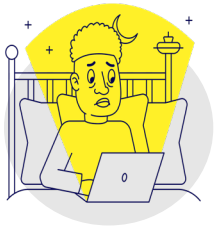
Onko ilo kadonnut elämästäsi? Eikö tulevaisuudessa ole juurikaan positiivisia juttuja joita odottaa?

Back to Business

Hirvittääkö töihin palaaminen tauon jälkeen? Pysyykö arjen paketti kasassa?

Loveboat Sinking

Onko parisuhde ottamassa pohjakosketuksen?



Sleepless in Seattle

Pyöritkö sängyssä, mutta uni ei tule? Heräätkö aamuyöstä, mutta unesta on turha haaveilla?

S.O.S.

Osuiko omalle kohdallesi jotain vaikeasti käsiteltävää? Kävikö läheisellesi jotain odottamatonta?

Auntie-paketti = Strukturoitu keskustelupaketti, joka sisältää 5 x 45 min etätapaamista mielenterveyden ammattilaisen kanssa sekä materiaaleja ja harjoituksia.

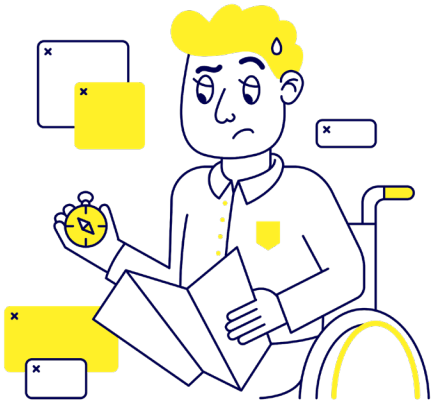
Auntie

Auntie-paketit: Coaching ja itsensä kehittäminen

Itsensä johtamiseen ja ammattillisiin oivalluksiin

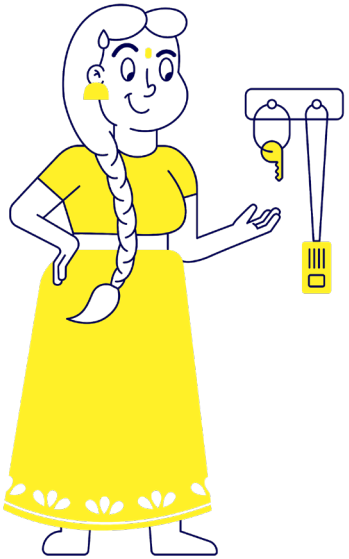
Good to Great

Halu kehittää omaa työminää? Pohditko muutosta vai tuliko sellainen eteesi? Tartu toimeen ja kirkasta tavoitteesi! Good to Great coachaa sinua toivomaasi suuntaan.



Leading me

Joko olet huippuluokan osaaja itseohjautuvuudessa, vai onko vapaus sittenkin vankila? Leading me auttaa rakentamaan kestäviä rutiineja ja ajanhallintaa.



Building me

Mihin seuraavaksi? Kun kaikki tuntuu päällisin puolin olevan ihan hyvin, mutta kaipaat silti jotain. Building me auttaa itsereflektoinnissa, vahvuuksien kartoittamisessa ja uusien tavoitteiden asettamisessa.

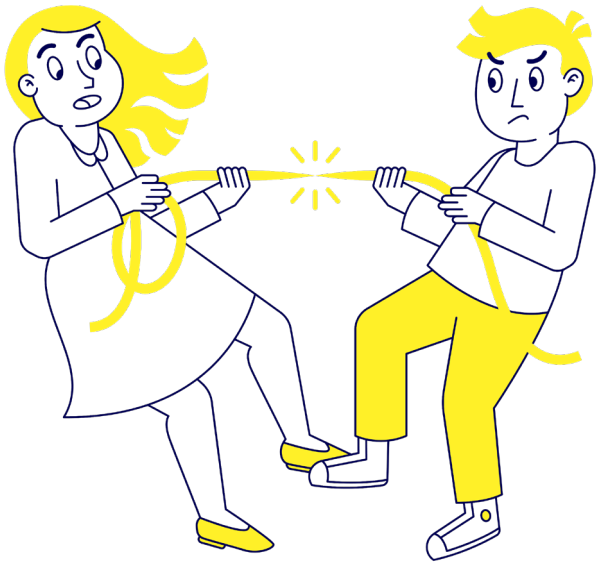
Auntie-paketti = Strukturoitu keskustelupaketti, joka sisältää 5 x 45 min etätapaamista mielenterveyden ammattilaisen kanssa sekä materiaaleja ja harjoituksia.

Auntie-paketit esihenkilöille & tiiminvetäjille

Tukee esihenkilöitä omassa hyvinvoinnissa sekä tiimin hyvinvoinnin ja resilienssin kasvattamisessa

Born to Lead

Uudeet haasteet edessä ja epävarmuus kalvaa?



Dream Team in Process

Miten saada erilaiset tiimiläiset vetämään samasta köydestä?

Leader in Rough Waters

Osuiko jokin tuulettimeen tai seilaako laivanne myrskyn läpi?

Auntie-paketti = Strukturoitu keskustelupaketti, joka sisältää 5 x 45 min etätapaamista mielenterveyden ammattilaisen kanssa sekä materiaaleja ja harjoituksia.

Auntie