

# Tuloksekas itsensä johtaminen -verkkokurssi

ITSENÄINEN VERKKO-OPISKELU 

KOULUTUKSEN KESTO 10 H

Opi tekemään työtäsi tavoitteellisemmin, omaa itseäsi kuunnellen ja johtaen. Itsetuntemus ja hyvä itsensä johtaminen ovat tuottavuuden ytimessä. Tämän kurssin opeilla hallitset paremmin työpäiviäsi ja luot harmoniaa omaan tiimiisi.

Alkaa

Ilmoittaudu  
viimeistään



JOUSTAVA ALOITUS

Hinta €

200 + alv 25,5%

## Verkkokurssi sisältää:

 Tulosta / tallenna (PDF)



ARTIKKELEITA



HARJOITUSTEHTÄVIÄ



PODCASTEJA

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia tuntemaan ja johtamaan itseään. Se soveltuu erinomaisesti esihenkilöille, jotka hallitun itsensä johtamisen myötä johtavat tuloksellisemmin myös tiimiään.





Verkkokurssi on kustannustehokas ja tuloksellinen tapa opiskella paremmaksi itsensä johtajaksi. Käytännönläheiset harjoitukset on suunniteltu siten, että ne ohjaavat viemään opitut asiat omaan työhön.

Käytössäsi on Alma Talentin Esihenkilötyön verkkokirjalyly opintojesi ajan. Tämä kurssi on osa [Uusi esihenkilö -verkkokoulutusta](#).

### Laajuus

Kurssiin sisältyy harjoitustehtäviä ja itsenäistä verkko-opiskelua n. 10 h. Opiskelutunnukset ovat voimassa 3 kk.

## Kurssin suoritettua:

-  Tunnistat, hallitset ja hyödynät omia tunteitasi työelämässä.
-  Tunnistat vahvuutesi ja kehittämiskohteesi.
-  Tunnistat ajanhallinnan haasteesi ja energian lähteesi.
-  Osaat määritellä toteuttamiskelpoiset tavoitteet ja kehityssuunnitelmat itsellesi.

**KOKEILE!** Kurkista verkkokurssin sisältöön aidossa oppimisympäristössä, ja totea itse, kuinka inspiroivaa ja helppoa opiskelu on. Kirjaudu käyttäjätunnuksella **Tuloksekas** ja salasanalla **Esittely**.

TESTAA KURSSIA



Hyväksytystä koulutuksen suorittamisesta  
saat käyttöösi digitaalisen [Open Badge](#)  
-osaamismerkkin.



## Koulutuksen sisältö

Tuloksekas itsensä johtaminen on verkkokurssi, jonka voit suorittaa omaan tahtiisi sinulle sopivaan aikaan. Opiskeluoikeus kurssiin on kolmen kuukauden pituinen.

Verkkokoulutuksen materiaaleina ja oppimistehtävinä hyödynnetään:

- asiantuntijapuheenvuoroja podcasteina ja teksteinä
- kartoituksia ja kyselyitä oman tilanteen tunnistamisen avuksi
- harjoituksia, joissa reflektoit omaa tekemistäsi ja rooliasi
- treeni- ja oppimispäiväkirja, jossa pohdit oppimaasi.

**Tuloksekas itsensä johtaminen -verkkokurssi koostuu neljästä teemasta.**

### 1. Itsensä johtaminen

Oivallat, mistä itsensä johtamisessa oikeastaan onkaan kysymys. Orientoidut teemaan arvioimalla harjoituksilla oman osaamisesi lähtötasoa.

### 2. Mielen johtamisen mestariksi

Perehdyt tekijöihin, jotka vaikuttavat oman mielesi johtamiseen. Itsensä johtamisessa keskeistä on oman mielen tunteminen ja hallinta. Opit tunnistamaan vahvuutesi ja valitsemaan kehittämiskohteesi. Päätät, miten etenet kohti asettamiasi tavoitteita.

### 3. Tunteet ja niiden johtaminen

Tunteet, niiden ennakointi, tunnistaminen ja käsitteleminen vaikuttavat siihen, kuinka hyvin kykenet johtamaan itseäsi. Saat keinoja, joilla voit säädellä ja johtaa tunteita etukäteen, tilanteen aikana ja jälkikäteen. Opit analysoimaan omia tunteitasi.

### 4. Omien toimintatapojen kehittäminen

Opit arvioimaan asennettasi suhteessa itseesi, muihin ihmisiin sekä asioihin. Tunnistat, mikä vaikutus energialla, ajanhallinnalla ja vuorovaikutuksen valmiudella on itsensä johtamisessa. Osio haastaa sinut pohtimaan omaan persoonallisuuttasi ja toimintatapaasi sekä valitsemaan, mitä ja miten kehität toimintaasi.

**Tämä kurssi kuuluu seuraavaan koulutukseen:**

- [Uusi esihenkilö -verkkokoulutus](#)

**Uusi esihenkilö -kokonaisuuteen kuuluvat muut verkkokurssit:**

- [Esihenkilö vuorovaikuttajana -verkkokurssi](#)
- [Työoikeus esihenkilötyössä -verkkokurssi](#)
- [Talouden perusteet -verkkokurssi](#)



## Kouluttajat



**Leena Ruopsa** työskentelee Rastor-instituutin Oulun yksikössä osaamispäällikkönä. Koulutukseltaan hän on kauppatieteiden tohtori organisaatioiden ja johtamisen tieteenalalta. Leena on erikoistunut johtamisen ja esihenkilötyön työnohjaukseen.



**Anneli Kansanen** työskentelee Rastor-instituutin Espoon yksikössä Senior Advisorina. Koulutukseltaan hän on filosofian maisteri ja logonomi. Anneli on tietokirjailija, puheviestinnän asiantuntija ja hänellä on monipuolinen

vaimentajakokemus.

+ MAKSU JA EHDOT

## Maksu ja ehdot


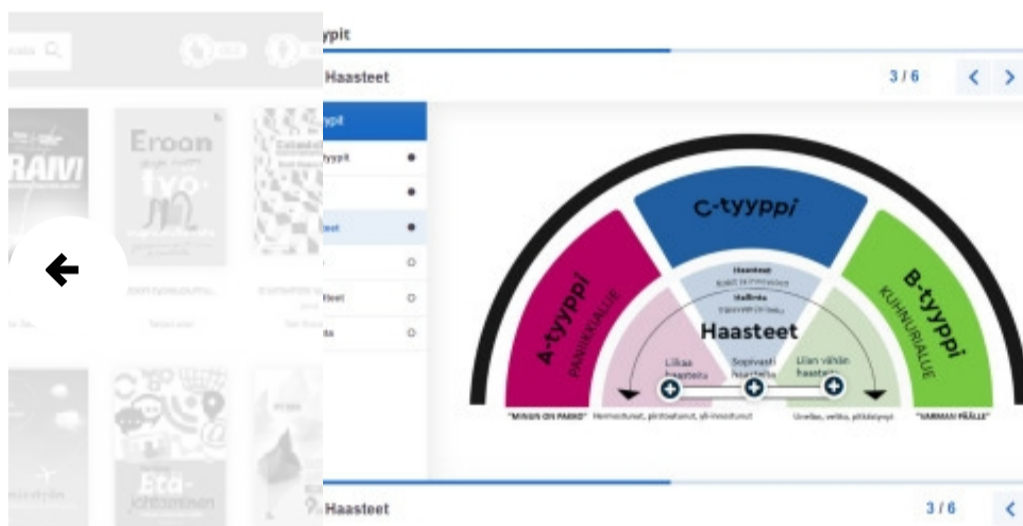
Osallistumismaksu laskutetaan yhdessä erässä tai sen voi maksaa verkossa.

Verkkokurssien osallistumista ei voi peruuttaa sen jälkeen, kun käyttäjätunnukset on luovutettu opiskelijalle.

Kaipaatko lisätietoa? Ota yhteyttä, autamme mielellämme



**Liisa Vilhunen**  
palvelukoordinaattori  
[liisa.vilhunen@rastorinst.fi](mailto:liisa.vilhunen@rastorinst.fi)  
[050 475 5034](tel:0504755034)



Tuntemalla itsesi voit asettaa itsellesi kehittämiskohteita.

