

Työnohjauksesta
tyytyväisyyttä
ja tehoa,
terapiasta
hyväksyntää
ja lempeyttä



”Mitään et saa ellet uskalla”



Työni on melko liikkuvaa. Teen työtäni asiakkaiden maaperällä. Asiakkaille se on helppoa ja toimii hyvin myös minulle.

Vastaa puhelimeen aina kun pystyn ja jos jätät minulle viestin vastaajaan, niin tiedän ottaa sinuun yhteyttä. Sähköpostitse tavoitat myös hyvin.

Sosiaalinen media liikkuu tässä ajassa ja minäkin sen mukana, Tmi Anette Hast on Facebookissa.

Odotan yhteydenottoasi!

Anette Hast
tel: 040 5465 970
anettehast@gmail.com
www.anettehast.com

Y-tunnus: 2088542-4

Opiskelut:

Hallintotieteiden opiskelija
Kognitiivisen lyhytterapian erityispätevyys
Työnohjaaja
MLL:n nuorisokouluttaja
Luontoterapiaohjaaja
NLP-Master Practitioner
Nuorisosihteeri

Työpaikat:

Vaasan kasvatus- ja opetusvirasto
Omaiset mielenterveystyön tukena
Vaasanseutu ry
Kehitysvammahuolto, Päiväkodit, päihdehuolto.
Vapaaehtoistyö: turvakoti, MLL

Jag hjälper dig även på svenska.

Työssään moni haluaisi kehittyä, löytää uutta ja tuntea onnistumisen iloa uusien haasteiden kautta. Moni taas toivoo, että työt pysyisivät samanlaisina, eikä uuden opetteleminen houkuta.

Kaikki ovat tärkeitä ja tarpeellisia omassa työssään, niin muutoksen kannattajat, kuin vanhan tutun tien kulkijatkin.

Kultaisen keskitien löytäminen, sovun ja työn ilon säilyttäminen voi joskus olla kiven takana – mutta ei mahdotonta ollenkaan.

Yksin sen löytäminen voi olla hankalaa – minä voin auttaa sinua ja työyhteisöäsi. Työpaikalla avainasemassa on aina työ ja sen tekijät.

Hyvää mieltä ja Sinulle sopivaa elämää!

Anette Hast

Työnohjaus

Miten sinun työpaikkasi suhtautuu virheisiin ja epäonnistumisiin? Tiesitkö, että ihminen on rento ja parhaimmillaan virheen sallimassa työpaikassa?

Entäs nauraminen työpaikalla? Ihmisiä kuunnellessa tulee esiin, että työstä ja työnteosta on kadonnut se ilo ja palo, mikä vielä jokin aika sitten sai hymyn huulille, kun tuli mieleen jokin työssä tapahtunut asia.

Eikö haettaisi taas yhdessä näitä asioita ja tehtäisi työpaikastasi valoisa, turvallinen, kannustava ja yhteen hiileen puhaltava, voimakas ja aikaansaava työyhteisö. Luovuus ja estetiikka ovat rakentavia osia tässä työssä.

Minä voin olla apunanne. Olen työkalunne siinä vaiheessa kun tuntuu, että nyt sellaista tarvitaan. Teillä on taito, kokemus ja tarvittavat voimavarat, minä voin näyttää teille uusia polkuja tai muistuttaa niistä vanhoista hyvistä poluista, jotka ovat kenties päässeet unohtumaan. Yhdessä onnistumme!

Minä uskon ihmiseen ja siihen, että tekojen, ajatusten ja joskus hankalankin käyttäytymisen takana on jokin hyvä tarkoitus. Sen ymmärtäminen saattaa helpottaa, kun ollaan muiden kanssa tekemisissä lähes päivittäin.

Ollaan ihmisiä toisillemme!

”Meitä on niin moneen junaan”

Työnohjauspalvelut

Yksilötyönohjaus antaa sinulle mahdollisuuden tarkastella omaa työtäsi ja työtapojasi. Aika on täysin sinua varten. Teemme esim. NLP-harjoituksia, joiden avulla opit ratkaisemaan asioita uudella tavalla.

Ryhmätyönohjauksessa nousee vuorovaikutus muiden kanssa esiin. Noin kuuden henkilön ryhmä on sopiva kaikkien ajatuksille ja kehittämisideoiden julkituomiselle.

Ryhmätyönohjaus; isommat ryhmät

Isot ryhmät, 8-15 henkilöä. Ryhmätyöskentelyä, draamaa, oman työn ”miksi ja miten” -pohdintoja. Osittain koulutuksellinen luonne.

Työnohjauskellista tukea; muutokset

Pitkiltä sairauslomilta jälleen töihin palaavat henkilöt sekä irtisanomisuhan alla olevat työntekijät ja pian eläkkeelle jäävät. Sukupolvenvaihdokset yrityksissä, uuden ja vanhan kohtaaminen. Hiljainen tieto talteen ja ihmisen tietojen, taitojen ja pitkän kokemuksen arvostaminen esiin ja käyttöön!

Muut ryhmät; pienryhmät

Keskusteluryhmät omaisille ja läheisille, joiden perheessä tai lähipiirissä mm. psyykkistä kuormitusta tai sairautta.

Voimavarapäivät

Voimavarapäivät tai viikonloput yrityksille, yhdistyksille, työyhteisöille. Teemoilla terveys, hyvinvointi, omat voimavarat, jaksamisen rajat ja haasteet, oman elämän Aarrekatu jne..

Lapset ja nuoret

”Lapsen elämä esiin”

Luennot, kurssit ja mahdolliset lasten ja nuorten ryhmät. Asiaa päihdeperheiden ja mielenterveysongelmista kärsivien vanhempien lapsista.

”Hyvä mieli, paha mieli”

Lapset näkevät, kuulevat, kokevat ja tuntevat. ”Kuinka saadaan yhdessä pehmokäärmeen solmu auki”. Ala-aste ikäisille ja esikoululaisille leikkisä tuokio välillä vakavoituenkin.

Tukioppilastoiminta

Mannerheimin Lastensuojeluliiton jo vuonna 1972 aloittama koulujen tukioppilastoiminta on edelleen voimissaan ja vireä. Olen MLL:n nuorisokouluttaja ja koulutan yläkoulujen tukioppilaita. Sosiaaliseen mediaan, päihteisiin ja mm. kiusaamiseen liittyviä luentoja on kouluille myös tarjolla.

Pienryhmät

Esim. keskusteluryhmät nuorille aikuisille, ”kun yksin ei jaksakaan kantaa”.

Terapiapalvelut

Kognitiivinen lyhytterapia

Nyt puhutaan uuden polven kognitiivisista työtavoista ja terapiatekniikoista. Nämä ovat osoittautuneet tuloksellisiksi sekä turvallisiksi tavoiksi, kun halutaan voittaa kärsimystä tuottavat oireet tai jumiutuneet ja alati uusiutuvat elämänongelmat.

Kognitiivinen terapia on ajallisesti rajattua hoitoa; lyhytterapia kestää yleensä 4 + 12 kertaa ja siinä keskitytään 2–4 kohdeongelmaan. Se tähtää määriteltyihin tavoitteisiin ja työtavoiltaan se on aktiivista ja itsevastuullista.

Muutoshakuisuus on keskeistä, kun ihminen haluaa muuttaa jotakin osaa omissa ajattelu- ja toimintatottumuksissa.

Kognitiivinen terapia harjaannuttaa ihmisen parhaita ominaisuuksia, kehittää hyveitä, kuten tunneälykyys, myötätunto, hyväksyminen ja anteeksianto. Se saa esiin empatiaa ja kommunikaatiotaitojen uusia ulottuvuuksia.

Lähden kanssanne matkakumppaniksi pariterapiaan, avustajaksenne, kun murehtiminen ja vatvominen ylläpitää ahdistusta ja masennusta ja toimin liikennevaloinanne, kun riippuvuudet ja retkahdukset vievät liikaa.

Turvallista matkaa!

Kognitiivinen pariterapia

Mitä jos tavoitteena olisikin: Parisuhde kuntoon ja sitten vasta muut rästityöt! – KAHDEKSAN ISTUNNON TERAPIA

Kognitiivisessa pariterapiassa rakennetaan sopimuksia, joissa kielteisiä ilmaisuja sammutetaan ja myönteistä vaihdantaa lisätään.

Tutkimusten mukaan parisuhteen konflikteista lähes 70% on jatkuvaa, toistuvaa, jopa elinikäistä, perustana tarpeiden tai temperamenttien erilaisuus. Pariterapiassa kehitämme uudenlaisen suhteen konfliktiin tavoitteena oppia elämään arvokasta elämää ristiriidasta huolimatta.

Terapeuttisen toiminnan yleinen tavoite on tarjota tilapäinen ”laastari”, joka auttaa sietämään sietämätöntä ja ylläpitämään toivoa. Olen matkakumppaninne, kun parisuhdestressi vie liikaa.

Referenssit

Asiakkaita mm:

Laihian kunta; kotipalvelu,
Jurvan kunta; vanhuspalvelut, kehitysvammahuolto,
Jupiter-säätiö, Cafe Uimala, Mokoma Oy, Mikeva Oy,
Sunnuntaisuomalainen,
Rikosuhripäivystys, Rikosseuraamuslaitos,

Omaishoitajat ry, Surunauha ry,
Svenska Österbottens Anhörigförening rf.
Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja MLL:n Vaasan
yhdistys ry.
Vaasan kaupunki; kasvatusta ja opetusvirasto,
päihdehuolto,
Sosiaali- ja terveysvirasto,
Vaasan sairaanhoitopiiri, Vaasan kesäyliopisto,
sekä yksityisiä henkilöitä.



- Kognitiivisen lyhyt-
terapian erityispätevyys
- Työnohjaaja
- NLP Master Practitioner
- MLL:n nuorisokouluttaja
- Luontoterapiaohjaaja

Tmi Anette Hast

Puh. 040-5465 970

anettehast@gmail.com

www.anettehast.com