

**Henkilötiedot**

Nimi: Antti-Juhani Wihuri  
Puhelin: +358 400 300842  
Sähköposti: antti-juhani.wihuri@mindatwork.fi  
[www.mindatwork.fi](http://www.mindatwork.fi)

**Mindfulnessin, coachingin sekä johtamisen ja työyhteisöjen kehittämisen asiantuntija****Ydinosaamisalueet**

Mindfulness (tietoisuustaidot), oman mielen johtaminen, työhyvinvointi ja itsensäjohtaminen.

Johdon ja avainhenkilöiden coaching, ryhmäcoaching, valmentava johtaminen, johtamistaidot ja johtamisen kehittäminen, johtoryhmien kehittäminen, uuden ajan johtamiskulttuurit, itseohjautuvuus, fasilitointi, vuorovaikutus.

**Valmennuskokemus ja coaching-sertifiointi**

Toiminut coachina sekä johdon ja työyhteisöjen valmentajana vuodesta 2005. Kansainvälinen International Coach Federationin ACC-tason sertifiointi vuodesta 2011.

Sertifiointi kehittämishankkeissa ja coachingissa käytettäviin työkaluihin: Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), Luontaiset taipumukset™ -analyysi, Everything DiSC, Firstbeat hyvinvointianalyysi, BrainMind Audit® -mentori.

**Mindfulness-taidot ja ohjaajakokemus**

Harjoittanut säännöllisesti eri meditaatiomenetelmiä vuodesta 1992 alkaen sekä opettanut useita menetelmiä vuodesta 2006 alkaen.

Toimii päätoimisesti mindfulness-ohjaajana avoimissa ohjelmissa ja yrityskohtaisissa toteutuksissa sekä tietoisuustaitoja vuorovaikutteiseen asiakastyöhön soveltavassa Mindful Coaching -ohjelmassa. Kouluttaa työelämän mindfulness-ohjelmiin erikoistuneita ohjaajia Suomessa.

Täydentänyt monipuolista mindfulness-ohjaajakoulutustaan viimeksi Massachusettsin yliopiston Center for Mindfulnessin ohjaajakoulutusohjelmassa, jossa opettajina olivat mm. Jon Kabat-Zinn ja Saki Santorelli.

**Työkokemus**

- 2014 - Mind at Work Oy, toimitusjohtaja, johdon ja työyhteisöjen valmentaja, mindfulness-ohjaaja
- 2019 - Verona Consulting Oy, aiemmin Talent Vectia Oy, Senior Managing Consultant (osa-aikainen)
- 2005 - 2014 Innotiimi Oy, partneri, Senior Consultant, johdon ja työyhteisöjen valmentaja, hallituksen jäsen 2006-2009, tiiminvetäjä Leadership Development and Coaching team 2007-2011, johtoryhmän jäsen 2007-2010
- 2000 - 2005 Talentum Media Oy, koulutusjohtaja, vastuualueena konsernin koulutusliiketoiminnan johtaminen ja kehittäminen
- 1999 Suomen Lakimiesliitto, tiedotuspäällikkö, lakimies
- 1996 - 1997 Keskuskauppakamari, lakimies, yritysten neuvonta- ja riidanratkaisupalvelut
- 1991 - 1996 Oikeusministeriö, erityisasiantuntija, edustuksia EU-toimielimissä.

**Asiakkaat**

Monipuolinen asiakaskokemus vaativista asiakkuuksista ja hankkeista useilta toimialoilta, mukaan lukien media, rahoitus, lääketeollisuus, elintarviketeollisuus, IT, metalli, energia ja öljynjalostus.

Mindfulness-hankkeiden asiakkaina merkittävä osa Suomen sadasta suurimmasta yrityksestä.

**Koulutus / Mindfulness**

- 2010 - Osana mindfulness-ohjaajana kehittymistä vuosittain vähintään yksi 5-7 päivän ohjattu hiljainen mindfulness- tai vipassana-retriitti
- 2018 First European Mindfulness in Organisations Conference, Utrecht 11.10.2018
- 2016 Search Inside Yourself, tunneälypainotteinen mindfulness-koulutus 7.-8.4.2016

- 2013 - 15 Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine (7 days), Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction (9 days), Teacher Development Intensive (8 days), Center for Mindfulness, University of Massachusetts, USA
- 2014 International Mindfulness at Work Conference, Cranfield, UK 23.9.2014
- 2014 12th Annual International Scientific Conference Investigating and Integrating Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts, Boston, 2.-6.4.21014,
- 2012 1st Annual UK Conference on Mindfulness in the Workplace, Cambridge 10.2.2012.
- 2011-12 Mindfulness-jatkokoulutus CFM®, Center for Mindfulness / Leena Pennanen. Kahdeksan tapaamisen koulutuskokonaisuus, joka antaa valmiudet ohjata mindfulness-ryhmiä erityisesti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmää käyttäen.
- 2010-11 Mindfulness-peruskoulutus CFM®, Center for Mindfulness / Leena Pennanen. Kahdentoista päivän koulutuskokonaisuus omakohtaisten mindfulness-taitojen kehittämiseen.
- 2010 Rentoutus- ja stressinhallinta mindfulness-menetelmin, Center for Mindfulness / Leena Pennanen 9.-11.4.2010.
- 2010 Kuuden jakson mittainen mindfulness-koulutus / Timo Klemola
- 2010 Mindfulness-koulutus, Psykoterapiainstituutti / Tapio Malinen.

### **Koulutus / Coaching ja työteisöjen kehittäminen**

- 2020 Everything DiSC Certified Trainer
- 2017 BrainMind Audit® -mentorivalmennus
- 2011 International Coach Federation, ACC Certification
- 2011 Certificate of Advanced Coaching Skills / Brain Based Coaching, Results Coaching Systems
- 2008-09 Core Essentials Graduate in Coaching, CoachU
- 2005 MBTI-sertifiointi, CAPP (Washington DC), joka oikeuttaa toimimaan myös Luontaiset taipumukset (LTA) -valmentajana

2005	Diploma in Coaching, Suomen Coaching-yhdistys
2001-02	Consulting in Organisations, kansainvälinen organisaatioiden kehittämisen ja valmentamisen ohjelma
1993-98	Psykologian opintoja, Helsingin yliopisto
1992	Oikeustieteen lisensiaatti, Helsingin yliopisto
1991	Master of Laws, University College, University of London
1989	Oikeustieteen kandidaatti, Helsingin yliopisto
1984	Ylioppilas, Suomalainen yhteiskoulu, Helsinki

#### Jäsenyyksiä ja luottamustoimia

ICF Finland, jäsen 2010-  
Suomen Coaching-yhdistys, jäsen 2004-, hallituksen jäsen 2005-2007  
Society for Organizational Learning (SoL), jäsen 2003-14, tiiminvetäjä (johtajuryhmä) 2006-2007.  
Henry ry 2005-, Ratkes ry 2010-

#### Kielitaito ja kansainvälinen kokemus

Suomi, äidinkieli  
Englanti, erinomainen  
Ruotsi, hyvä  
Ranska, tyydyttävä

Laaja kansainvälinen kokemus. Valmentaa ja fasilitoi sujuvasti englanniksi. Opettanut Amrita School of Business'in MBA-ohjelmassa 2006-08 (Ettimadai, Intia)

#### Harrastukset

Liikunta, purjehdus, meditaatio ja lukeminen