



SUOMEN  
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH

# HYVINVOINNIN PALASET

HENKILÖKOHTAINEN VALMENNUS

VOIMAVARAT, SUUNTA, HAASTEET JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

VAIN HYVINVOIVA IHMINEN VOI OLLA TUOTTAVA.

mentaali.fi

# VOIMAVARAT, SUUNTA, HAASTEET JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

Tarvitsetko uusia näkökulmia omassa työhaussasi? Kaipaisitko vähän rohkaisua eteenpäin pääsemiseksi? Onko sinulla haasteita, jotka estävät tai hidastavat työllistymistä? Tunnetko että et ole vielä ihan työkykyinen, suunta on kateissa tai et tiedä mitä sinun pitäisi seuraavaksi tehdä? Henkilökohtaista valmennusta henkisten voimavarojen lisäämiseen ja haasteiden poistamiseen voimavarojen lisäämiseen ja haasteiden poistamiseen.

## TYÖNHAKIJAN HAASTEET

Tunnista omat esteet ja haasteet omassa työhaussa. Unettomuus, stressin sietokyky, neurologiset haasteet, ADHD. Elämänhallintaa ja työkaluja jaksamiseen.

## TUNNISTA OMAT MENTAALISET TAIDOT

Mentaalisten taitojen ja oman suorituskyvyn kartoitus. Persoonallisuus ja oman osaamisen tunnistaminen. Mentaalet taidot ja hyvinvointi.

## OMAT TAVOITTEET JA SUUNTA

Tavoitteiden kartoitus ja yksilön suunnan löytäminen mentaalivalmennuksen työkaluilla. Omien tavoitteiden määrittely ja arvomaailma. Merkityksellisyyden löytäminen.

## VAHVUUDET

Omien vahvuuksien kartoitus ja vahvuuksien tunnistaminen sekä hyödyntäminen. Osaamisen vahvistaminen Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen.

## MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

Stressinsietokyky ja muutoskyky. Ajatukset muutoksen tukena ja työkaluja oman ajattelun kehittämisen tukemiseen. Tarvittavien henkisten resurssien löytäminen kohtaamaan muuttuvaa maailmaa.

## VUOROVAIKUTUSTAITOT TYÖHAUSSA

Vuorovaikutustaidot ja niiden vaikutus työhaussa. Ihmistuntemus ja tiimityötaitot. Kuuntelun taito. Miten otan vastaan ja annan palautetta.

- **VALMENNUKSELLA KARTOITETAAN, KEHITETÄÄN JA TUETAAN ASIAKKAAN KOKONAISVALTAISTA TYÖKYKYÄ. VALITSE LÄHIVALMENNUS TAI ETÄVALMENNUS VERKOSSA.**
- **HENKILÖKOHTAINEN VALMENNUS JA/TAI OSANA RYHMÄÄ**
- **ILMOITTAUDU MUKAAN OMAVALMENTAJALLE.**
- **ASIAKASPALAUTE:** Mielenkiintoisia ja uusia näkökulmia työnhakuun liittyvissä asioissa, positiivinen ja kannustava asenne valmentajilla. Sopii varmaan ihan kaikille. Tämä lisäksi itsetuntemusta, itsetuntoa ja sopii kaikille, erityisesti ujoille joita sosiaaliset tilanteet jännittää. Teknisesti valmennus toteutui hyvin ja helposti.



### JOUKO MIKKOLA

- työyhteisövalmentaja
- mentaalivalmentaja SHL
- toiminnallisen neurotieteen asiantuntija, ActionTypes -sertifioitu
- luontaiset taipumukset -henkilöanalyysit
- Mental Manager Tavastia
- urheiluvallmentaja
- NLP Master

### HANNA HÄPPÖLÄ

- työyhteisövalmentaja
- mentaalivalmentaja SHL
- toiminnallisen neurotieteen asiantuntija, ActionTypes Practitioner
- myyntivalmennus, vuorovaikutus- ja resilienssi
- NLP Master

