



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH

HYVINVOINNIN PALASET

PIENRYHMÄVALMENNUS

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

VALMENNUS 1 HENKILÖKOHTAINEN KARTOITUS

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

VALMENNUS 2 OMAT TAVOITTEET JA SUUNTA

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

VALMENNUS 3 MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

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

VALMENNUS 4 TUNNISTA OMAT MENTAALISET TAIDOT

Mentaalisten taitojen ja oman suorituskyvyn kartoitus. Persoonallisuus ja oman osaamisen tunnistaminen. Mentaaletaidot ja hyvinvointi.

VALMENNUS 5 VAHVUUDET

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

VALMENNUS 6 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. MUKANA VERTAISRYHMÄN TUKI**
- **VALITSE LÄHIVALMENNUS TAI ETÄVALMENNUS VERKOSSA.**
- **RYHMÄKOKO 2-6 HENKILÖÄ, YKSI TUNTI HENKILÖKOHTAISTA VALMENNUSTA JA VIISI TUNTIA PIENRYHMÄVALMENNUSTA MAANANTAISIN. RYHMÄT PYÖRIVÄT KOKO AJAN.**
- **ILMOITTAUDU MUKAAN OMAVALMENTAJALLE. KOKO AJAN PYÖRIVÄT RYHMÄT**

ASIAKASPALAUTE:

Mielenkiintoisia ja uusia näkökulmia työnhakuun liittyvissä asioissa, positiivinen ja kannustava asenne valmentajilla. Sopii varmaan ihan kaikille. Tämä lisäsi 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
- urheiluvalmentaja
- NLP Master

HANNA HÄPPÖLÄ

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

