



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH

ELÄMÄNTAITO- VALMENTAJAN OHJAUKSESSA

VOIMAVARAT, SUUNTA, HAASTEET JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

VAIN HYVINVOIVA IHMINEN VOI OLLA TUOTTAVA.

mentaali.fi

VOIMAVARAT, SUUNTA, HAASTEET JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

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

TYÖNHAKIJAN HAASTEET

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

OMAT TAVOITTEET JA SUUNTA

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

MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

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

TUNNISTA OMAT MENTAALISET TAIDOT

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

VAHVUUDET

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

VUOROVAIKUTUSTAITOT TYÖNHAUSSA

Vuorovaikutustaidot ja niiden vaikutus työnhaussa. Ihmistuntemus ja tiimityötaidot vuorovaikutuksessa. Kuuntelun taito ja miten otan vastaan ja annan palautetta.

- KAKSI TUNTIA HENKILÖKOHTAISTA VALMENNUSTA JA 2X2 TUNTIA PIENRYHMÄSSÄ
- VALMENNUS TAPAHTUU ETÄYHTEYDEN AVULLA
- HYPPÄÄ MUKAAN KOSKA VAAN. VALMENNUS PYÖRII KOKO AJAN. ILMOITTAUDU OMA VALMENTAJALLE

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.

Aluksi jännitti osallistua, mutta oon onnellinen että osallistuin.

Teknisesti valmennus toteutui hyvin ja helposti

Sain reflektoitua paljon omaa elämää ja löysin uusia näkökulmia/oivalluksia.

Oli tosi iso juttu, ja ihana että on tällasia mahdollisuuksia!



JOUKO MIKKOLA

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

HANNA HÄPPÖLÄ

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

