



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH

KOUTSI

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 työnhaussasi? 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.

TYÖNHAKIJAN HAASTEET

Tunnista omat esteet ja haasteet omassa työnhaussa. 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

Stressinsietokyky 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 oman 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. Kuuntelun taito. Miten otan vastaan ja annan palautetta.

- HENKILÖKOHTAINEN, KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS, SISÄLTÄÄ 1-3 VALMENNUSTUNTIA / KK
- VERKKOTAPAAMISET
- ILMOITTAUDU MUKAAN OMAVALMENTAJALLE

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

Aluksi jännitti osallistua, mutta oon onnellinen että osallistuin.



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

