



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH



TWISTI -MUUTOSVALMENNUS

VOIMAVARAT, SUUNTA, NÄKEMYS JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

VAIN HYVINVOIVA IHMINEN VOI OLLA TUOTTAVA.

mentaali.fi

VOIMAVARAT, SUUNTA, NÄKEMYS JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

Tarvitsetko uusia näkökulmia omassa työhaussasi? Kaipaisitko vähän rohkaisua eteenpäin pääsemiseksi? Twisti-muutosvalmennuksessa tavoitteena on tukea sinua omatoimisessa työhaussasi ja antaa sinulle välineitä kohdata muuttuvaa työelämää. Valmennus toteutetaan verkossa, joten voit osallistua valmennukseen kotoasi. Yksi valmennus kestää 3 tuntia, jonka lisäksi saat ennakkotehtävän.

TYÖNHAKIJAN HAASTEET

Tunnista omat esteet ja haasteet omassa työhaussa. Uskomusten, asenteen ja motivaation merkitys työhaussa. Työkaluja jaksamiseen.

TYÖELÄMÄN ABC

Työelämän taloustaidot, tavoitteiden kartoitus ja yksilön tavoitteiden löytäminen mentaalivalmennuksen työkaluilla. Omien tavoitteiden määrittely ja arvomaailma. Työelämän myytit.

MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

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

TULEVAISUUDEN TÄIDOT JA KEHITYSNÄKYMÄT

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

TAITAVA TYÖNHAKIJA

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

VUOROVAIKUTUSTAITOT TYÖHAUSSA

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

- KUUSI VALMENNUSKERTAA KOLMEN VIIKON AIKANA
- VALMENNUSPÄIVÄT TIISTAI JA KESKIVIIKKO
- ILMOITTAUDU MUKAAN

Asiakaspalautteita:

Mielenkiintoisia ja uusia näkökulmia työnhakuun liittyvissä asioissa, positiivinen ja kannustava asenne valmentajilla

Sopii varmaan ihan kaikille. 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.

Oli tosi iso juttu. Hienoa että on tällasia mahdollisuuksia.



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

