



# HYVINVOINNIN KOUTSI

Yksilöllinen etä- tai lähivalmennus. Max.15h. Max. kesto 3kk.

## HYVINVOINNIN KOUTSI

Tuntuuko, että tarvitset tukea työelämään siirtymisessä tai työelämässä jaksamisessa? Valmennuksemme on suunniteltu yksilöllisesti juuri sinulle – tarjoamaan tukea, taitoja ja työkaluja, jotta voit kohdata arjen työelämässä vahvempana ja varmempana. Autamme sinua tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiasi sekä löytämään uusia keinoja jaksamiseen.

Hyvinvoinnin Koutsit

- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytykset
- Arjessa jaksaminen
- Oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen
- Itseluottamus ja itsetunto
- Käytännönläheinen valmennus asiakkaan tarpeiden mukaan

## VALMENTAJA JOUKO MIKKOLA VALMENTAJA HANNA HÄPPÖLÄ

Jouko on työnohjaaja, neurovalmentaja ja kokenut valmentajaniin urheilussa kuin työelämässä. Hanna on toiminut yksilö- ja vuorovaikutusvalmentajana sekä HR-vastaavana eri yritysissä. Molempien koulutukset ja käytännön kokemus ihmisten valmentamisesta mahdollistavat yksilöllisen valmennuksen ja hyvinvoinnin tukemisen.

- Työvalmentaja
- Työnohjaaja
- Mentaalivalmentaja

”Kaikki sujui hyvin, sain apua itselleni ajankohtaisiin, jaksamiseen vaikuttaviin asioihin. Suosittelen valmennusta kaikille, jotka kaipaavat vahvistusta omaan osaamiseensa ja itseluottamukseensa.”

## YHTEYSTIEDOT SUOMEN MENTAALIVALMENNUS OY

Jouko Mikkola, mentaalivalmentaja  
0400 449979, [jouko@mentaali.fi](mailto:jouko@mentaali.fi)

Hanna Häppölä, mentaalivalmentaja  
050 4097628, [hanna@mentaali.fi](mailto:hanna@mentaali.fi)