

A photograph of a man and a woman sitting at a table in a meeting. The man is on the left, wearing glasses and a dark jacket, looking towards the woman. The woman is on the right, wearing glasses and a light-colored blazer, looking back at the man. They are both holding papers and pens. The background is a whiteboard with some faint writing. The entire image has a blue overlay.

# SUNURA

HYVINVOINNIN PALASET

# HYVINVOINNIN PALASET

Henkilökohtaista tukea henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi

## PALVELUN SISÄLTÖ:

1. Teoriapohjaisia ja toiminnallisia tapaamisia yksilöllisesti tai ryhmässä
2. Henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentaminen ja keinoja sen ylläpitämiseen
3. Itsetuntemuksen ja henkisten voimavarojen lisäämiseen tähtäävää tietoa ja toimintaa

## PALVELUN TAVOITTEET:

1. Kehität omaa itsetuntemustasi sekä vahvistat hyvinvointiasi erityisesti arkisissa tilanteissa
2. Saat ohjausta oman hyvinvoinnin rakentamiseen ja luottamusta omaan vahvuuteesi suunnatessasi työhön tai koulutukseen
3. Opit näkemään hyvinvoinnin laaja-alaisesti ja tiedostamaan mitkä asiat parantavat omaa hyvinvointiasi

# TERVETULOA HYVINVOINNIN PALASET –PALVELUUN!

## Henkilökohtaiselta valmentajalta tukea arjen hyvinvointiin

Hyvinvointi koostuu pienistä palasista, ja jo pienillä muutoksilla voi olla suuri merkitys. Henkinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi on tärkeää, jotta arki ei tuntuisi jatkuvalta taistelulta.

Tässä palvelussa tapaamisten sisältö ja tavoitteet suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa, sinun tarpeesi huomioon ottaen. Henkilökohtainen valmentajasi keskittyy juuri niihin asioihin, joihin sinä kaipaat tukea ja ohjausta.

Tapaat valmentajaa kuukauden ajan viikoittain. Toisinaan tapaaminen voi pitää sisällään keskustelua kahvikupin ääressä, toisinaan taas toiminnallisia harjoitteita esimerkiksi ulkoliikuntapaikalla tai lenkkipolulla. Yhdessä valmentajan kanssa suunnittelette juuri sinua auttavan mallin toimia.

OTA YHTEYTTÄ, OLEMME TÄÄLLÄ SINUA VARTEN!

OSOITE

Turuntie 4-6, 3. krs.  
13130 Hämeenlinna

PUHELIN

040 801 0831

SÄHKÖPOSTI

[info@sunura.fi](mailto:info@sunura.fi)