



Suomen Mentaalivalmennus Oy

Suomen mentaalivalmennus on yritys, joka valmistaa yksilön kohtaamaan muuttuvaa maailmaa, kehittää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja saa yksilön vahvuudet loistamaan niin henkisesti kuin fyysisesti.

Kaikki valmentajamme ovat mentaali- ja neurovalmennuksen ammattilaisia ja ovat valmentaneet yrityksiä, yhteisöjä, yksilöitä ja urheilijoita kohti menestystä pitkään saavuttaen konkreettisia tuloksia.

VALMENTAJIEN ESITTELY JA TAUSTA

Jouko Mikkola, vastuvalmentaja

- Työyhteisövalmentaja
- Mentaalivalmentaja SHL
- Neurovalmentaja,
Toiminnallisen neurotieteen
asiantuntija,
ActionTypes Certified
- Mental Manager Tavastia
- Urheiluvalmentaja
- Urheilun mentaalivalmentaja
- Koulutettu Hieroja (valvira)



Hanna Häppölä, valmentaja

- Vuorovaikutus- ja resilienssi
- Työyhteisövalmentaja
- Mentaalivalmentaja SHL
- Toiminnallisen neurotieteen
asiantuntija,
ActionTypes Practitioner
- Mental Manager Tavastia
- Myyntivalmennus
- NLP Master





HYVINVOINNIN PALASET

Valmennuksen tavoite

- Asiakkaan voimavarojen lisääminen valmistaen kohtaamaan työelämän haasteet
- Itsetuntemuksen lisääminen ja vahvuuksien tunnistaminen työelämän ja jaksamisen näkökulmasta
- Henkisten ja fyysisten voimavarojen lisääminen vahvistamaan kyvykkyyttä työelämään ja elämänhallintaan
- Asenne, motivaatio ja vuorovaikutustaidot sekä muut työelämän pehmeät arvot osana työmenestystä
- Työkalut oman hyvinvointiin
- Mahdollisten fyysisten, neurologisten tai mentaalisten esteiden poistaminen
- Työelämän valmiuksien kohottaminen

Valmennuksen sisältö, runko ja toteutus

- Henkilökohtaista valmennusta asiakkaan tarpeiden mukaan
- Valmennuksen kesto 6 h
- Valmennuspaikka Parkki Business Parkki ja Hämeenlinna Terveyshuoltamo
- Sisältää sekä lähi- että etävalmennusta
- Valmennusta sekä työllistymistä tukevia etätehtäviä

Valmennuksen sisältö ja runko yhdessä määriteltävien tarpeiden perusteella, jotka yhdessä määritellään seuraavista aiheista

1. Mentaalivalmennus

Omien henkisten vahvuuksien tunnistaminen ja ominaisuuksien kehittäminen

- Omien tavoitteiden määrittely ja tavoitteen asettelu
- Itsetuntemus, Itsetunto ja itsetunnon vahvistaminen. Oman identiteetti
- Omien vahvuuksien tunnistaminen, omien mentaalisten taitojen tunnistaminen ja mentaalisen suorituskyvyn lisääminen
- Omien työelämän vahvuuksien tunnistaminen, arvomaailma ja merkityksen luominen
- Muutoskyky ja hallinnan tunteen löytäminen
- Oma persoonallisuus, itsensä johtaminen ja vuorovaikutus
- Asenne, motivaatio ja luottamuksen rakentaminen



2. Haastevalmennus

Työkaluja ja valmennusta elämän haasteisiin

- Omien tavoitteiden määrittely ja tavoitteen asettelu
- Stressi ja stressinhallinnan taidot
- Uniongelmat, jaksaminen, palautuminen ja rentouttamisen taidot
- Tietoisuustaidot
- Alisuoriutuminen tai sosiaalisten tilanteiden pelko
- Fobiat ja traumat

3. Fyysinen valmennus

Työkaluja ja valmennusta kehon haasteisiin

- Haastattelu ja tavoitteet
- Fyysinen kartoitus ja kehittämiskohteet
- Hieronta ja nivelten liikkuvuuden lisääminen
- Liikkuvuuden lisääminen
- Kehon toimintakyvyn kartoitus
- Fyysinen jaksaminen ja fyysinen harjoittelu
- Kehon toimintakyvyn ongelmat ja toiminnallinen harjoittelu

4. Työhön valmennus

Konkreettiset työkalut työnhakuun

- Työelämän taloustaidot. TES, verotus, työsopimus, palkkausmallit, yrittäjyyden eri mallit, opiskelu ja sen rahoitusvaihtoehdot. Työllistämisen vaikutus talouteen
- Tavoitteen asettelu. Merkityksellinen työ ja arvot. Itsensä motivoiminen, motivaatiotekijät. Tavoitteiden asetanta ja keinoja saavuttamiseen
- Työn etsimisen taito. Muuttuvat työmarkkinat, piilotyöpaikat, mistä niitä löytää. Työelämän myytit ja uskomukset
- Digitaaliset työkalut työnhaussa, verkostot ja niiden luominen
- Oman osaamisen myymisen taito. CV ajan tasalle, avoin hakemus, Hissipuhe
- Vuorovaikutus: mielenkiinnon herättäminen, luottamuksen rakentaminen
- Sanaton viestintä ja ristiriitainen viestintä = Kehonkieli
- Työhaastattelu ja valmistautuminen



5. Teemavalmennus 1-4 hengen pienvalmennusryhmä (mahdollisuus toteuttaa myös etänä)

Moduuli ”Työnhakijan haasteet ja jaksaminen”

Työnhakijan haasteet ja jaksaminen

- Etätehtävä 1h. Tunnista omat esteet ja haasteet omassa työhaussa.
- Taustana irtisanominen ja pitkä työttömyys
- Uskomukset (ikä, sukupuoli, ei ole töitä jne...)
- Onko minulla riittävä koulutus vai tarvitaanko lisäkoulutusta?
- Miten korjata ja ohittaa haasteet työhaussa
- Omien tunteiden käsittelytaidot
- Asenteen ja motivaation merkitys työhaussa
- Työkaluja jaksamiseen, harjoitteet ja työkalut (rentoutumisen taito, ajattelusta toimintaan)

Valmennusaikataulut: Perjantai klo 09-11

Vaihtoehtopäivät: 12.2, 5.3, 9.4, 30.4

Moduuli ”Työelämän ABC”

Työelämän ABC

- Etätehtävä 1h. Omien tavoitteiden määrittely ja arvomaailma kartoitus kyselytehtävät
- Työelämän taloustaidot (verotus, TES, tuet, työsopimus, palkkausmallit, yrittäjyyden eri mallit, kouluttautumisen mahdollisuudet jne) Ymmärrys työllistymisen vaikutuksesta omaan talouteen.
- Oman arvomaailman kartoitus ja työelämän merkityksen löytäminen omaan elämään motivaatiotekijänä työllistymiselle
- Tavoitteiden kartoitus ja yksilön tavoitteiden löytyminen SMART GOALS (Tavoitteen asettamisen työkalu) ja NOPRAFUN (oleellisen päivittäisen, viikoittaisen ja kuukausittaisen seurannan ja suunnittelun työkalu) mentaalivalmennuksen työkaluilla
- Työelämän myytit (Olen liian vanha, ei kukaan palkkaa työtöntä tai pitkään työttömänä ollutta, töitä ei ole tarjolla jne.)

Valmennusaikataulut: Perjantai klo 11-13

Vaihtoehtopäivät: 12.2, 5.3, 9.4, 30.4



Moduuli ”Muutos on mahdollisuus”

Muutos on mahdollisuus

- Etätehtävä 1h. Mitä haluaisin muuttaa –itsearviointitehtävä pohjaksi henkilökohtaiselle kehitymiselle
- Resilienssi ja muutосkyky
- Ajatukset muutoksen tukena
- Mikä muutoksessa pelottaa? Mitä tunteita muutos synnyttää ja miten ne kohdataan?
- Miten muutos vaikuttaa identiteettiin?
- Muutos ja hallinnan tunne
- Muutos ja vastuu: kenellä on vastuu muutoksen käynnistämisestä ja sen seurauksista?
- Harjoitus: Mitkä asiat muutoksessa ovat minusta riippuvaisia ja miten voin niihin vaikuttaa? (Mental Management työkalu tavoitteet ja mitä muutokseen tarvitaan resursseja, jaa ongelma kolmella – Chunking työkalu)

Valmennusaikataulut: Perjantai klo 11-13

Vaihtoehtopäivät: 19.2, 19.3, 12.4, 7.5

Moduuli ”Tulevaisuuden taidot ja kehitysnäkymät”

Tulevaisuuden taidot ja kehitysnäkymät

- Etätehtävä 1h. Mentaalisten taitojen ja oman suorituskyvyn kartoitus
- Persoonallisuus ja oman osaamisen tunnistaminen. Miten laajentaa omaa osaamista?
- Vuorovaikutustaidot korostuvat entisestään työelämässä. Papereilla ei enää saa työpaikkaa, vaan työnantajat etsivät ”hyviä tyyppejä” tiimiinsä.
- Itsensä johtaminen.
- Mentaaliset taidot ja resilienssi. Työelämän kuormitus kohdistuu, nyt ja tulevaisuudessa, erityisesti mieleen.
- Mentaalisten taitojen hallinta on työhyvinvoinnin kulmakivi. Esim. stressi, muutos, informaatiotulva, koko ajan saatavilla olo, tulostavoitteet ja vaatimukset, etätö, kiire ja multitasking, jatkuva oppiminen, sosiaaliset kontaktit ja eri viestintäkanavat.
- Mitkä työt häviävät ja mitkä voimistuvat (esim. sihteeri, hoiva-ala)
- Digitalisaatio

Valmennusaikataulut: Perjantai klo 11-13

Vaihtoehtopäivät: 19.2, 19.3, 12.4, 7.5



Moduuli "Taitava työnhakija"

Taitava työnhakija

- Etätehtävä 1h. Omien vahvuuksien kartoitus
- Osaamisen vahvistaminen
- Vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen
- Mitä kehonkieleesi kertoo sinusta? Mitä haluaisit sen kertovan? Miten kehonkielen viestintään voi vaikuttaa?
- Harjoitus: Peesaus –tekniikka (NLP) synnyttää luottamusta ja auttaa hyvän vuorovaikutusyhteyden syntymistä.
- Aitous synnyttää luottamuksen
- Esittelyn ja hissipuheen rakentaminen
- Järjestelmällisyys ja suunnitelmallisuus
- Itsetunto ja itsetunnon vahvistaminen

Valmennusaikataulut: Perjantai klo 09-11

Vaihtoehtopäivät: 26.2, 19.3, 23.4, 14.5

Moduuli "Vuorovaikutustaidot työhaussa"

Vuorovaikutustaidot työhaussa

- Etätehtävä 1h. Omien vuorovaikutustaitojen analysointitehtävä.
- Vuorovaikutustaidot ja niiden vaikutus työhaussa.
- Ihmistuntemus vuorovaikutuksessa. Tiimityötaidot ovat myös tärkeä osa työelämää nyt ja tulevaisuudessa.
- Sanaton viestintä ja ristiriitainen viesti
- Viestintätaidot
- Kuuntelun taito ja sen harjoittelu
- Palautteenanto ja vastaanotto. Miten otan vastaan ja annan palautetta

Valmennusaikataulut: Perjantai klo 11-13

Vaihtoehtopäivät: 26.2, 19.3, 23.4, 14.5

Kiinnitämme erityistä huomiota valmennuspäivän aikataulutukseen osallistujien jaksamisen ja keskittymiskyvyn varmistamiseksi. Valmennuspäivän etätehtävät tukevat valmennuspäivän prosesseja.

Valmentajina toimivat Suomen Mentaalivalmennuksen valmentajat Jouko Mikkola tai Hanna Häppölä, kukin yksin.



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

Valmennuksen tukena oheismateriaalia luettavaksi sekä pienvideot oppimisen ja kertauksen tukemiseksi. Oma whats up. Valmennus sisältää henkilökohtaisia tehtäviä valmennuksen tueksi.

Jouko Mikkola
Suomen Mentaalivalmennus Oy
0400 449 979
jouko@mentaali.fi
www.mentaali.fi