



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





TYÖNHAUN TEHOTREENI – PALVELU

Valmennuksen tavoite

- Asiakkaan voimavarojen lisääminen valmistaen kohtaamaan työelämän haasteet
- Itsetuntemuksen lisääminen ja vahuuksien tunnistaminen työelämän näkökulmasta
- Henkisten ja fyysisten voimavarojen lisääminen vahvistamaan kyvykkyyttä työelämään
- Asenne, motivaatio ja vuorovaikutustaidot sekä muut työelämän pehmeät arvot osana työmenestystä
- Ohjauskeskustelu sopivien työpaikkojen löytämiseksi
- Konkreettinen työnhaku, työkalut ja väylät
- Oman itsen markkinointi ennen ja jälkeen työhakemuksen lähettämisestä
- Haastatteluvalmennus sekä paikan päällä tehtävään tai videohaastatteluun
- Valmennuksen henkilökohtainen räätälöinti tarpeiden mukaan
- Voidaan toteuttaa myös pienryhmä valmennuksena

1. 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, valmistautuminen ja videohaastattelu

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



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS