

A chalkboard background with three paper airplanes. One is yellow and positioned at the top of a dashed white line that forms a path with several loops. Two other airplanes are grey, one on the left and one on the right, both also connected to the dashed path. The text is located in the bottom left corner.

KOUTSI-OHJAUS –
HYVINVOINTISI TUEKSI

Ulla Sara-aho, Sovulla Oy



OHJAUKSESTA

- Ohjaus suunnitellaan vastaamaan sinun tarpeitasi ja tukemaan sinun hyvinvointiasi. Siksi suunnittelen yhdessä kanssasi ohjauksen sisällöt ja painotamme juuri niitä alueita, jotka sinä koet tärkeiksi ja joissa haluat kehittyä.
- Yhteisen matkamme kesto on 1-3 kuukautta.
- Tapaamme kerran viikossa vähintään 90 minuutin ajan siellä mikä sinusta tuntuu hyvältä. Vaikka puistossa, järven rannalla, kirjastossa, kahvilassa, etänä, Hämeenlinnan kävelykadulla sijaitsevassa Parkissa tai vaikkapa tutustumiskäynnillä uudessa harrastuspaikassa.
- Koutsi-ohjaus täydentää työkokeilusi tai palkkatukityösi tavoitteita ja sisältöjä.

OHJAUKSEN TEEMOJA & SISÄLTÖJÄ

Oman vuorovaikutustyylin tunnistaminen ja vuorovaikutustaidoissa kehittyminen

Puhumattomat asiat puheeksi –ohjaus

Verkostoni ja sen ylläpitäminen

Omien toiveiden ja tarpeiden tunnistaminen

Toivotun tulevaisuuden selkeyttäminen

Mikä minulle on tärkeää?

Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen ja kehittäminen

Stressinhallinta

Jännittäminen, pelot, univaikeudet

Tunteiden kanssa pärjääminen

Energiaa luonnosta

Rentoutuminen

Vuorokausirytmien merkitys hyvinvoinnille

Arjen hallintaa säännöllisellä arkirytmillä

Itsen johtaminen ja ennakoiminen

Pomodoro -tekniikalla tekemättömät asiat tehdyksi

Liikkeelle lempeästi kehoa kuunnellen

Taide osana omaa hyvinvointia ja inspiroitumisen lähteenä

Ulkoilusta voimaa

Uuden harrastuksen kokeileminen



PUHUMATTOMAT ASIAT PUHEEKSI

Vaikeat asiat on mahdollista ottaa puheeksi rakentavalla tavalla niin, että yhteys toisen kanssa säilyy ja jopa vahvistuu sekä vieläpä niin, että teidän molempien tarpeet täyttyvät ja löydätte yhteistä ymmärrystä.

Tuloksena keskinäinen luottamuksenne vahvistuu entisestään.

Autan sinut alkuun ja harjoitteleme keskustelua vaikeasta asiasta.

Ohjauksen jälkeen tiedät miten aloitat rakentavalla tavalla ja miten edetä keskustelussa.

TOIMII TESTATUSTI

Mikä parasta, ohjauksessa opittu tapa ottaa puheeksi ei ole mitenkään ainutkertaista, vaan saat siitä itsellesi toimivan työkalun jatkoa ajatellen.

Mitä useammin otat puheeksi asioita opitulla tavalla, samalla harjaannut sen käytössä ja puheeksi ottaminen muuttuu helpommaksi kerta kerralta.





SOVULLA

Teen ohjaustyötä ihmisten kanssa monenlaisissa tilanteissa. Autan vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa, sovittelen erimielisyyksiä, kuuntelen, keskustelen ja autan kehittymään.

Minulle tärkeää ohjauksessa on luoda luottamuksellinen suhde, jossa on turvallista käsitellä juuri sinulle tärkeitä asioita ja iloita onnistumisista.

Ohjauksessani liikkeelle lähdetään siitä, missä sinä olet ja edetään sinun määrittelemääsi suuntaan sopivan mittaisin askelin.

Ulla Sara-aho: KM, työnohjaaja, työyhteisösovittelija, kouluttaja, valmentaja, rentoutus- ja mentaalivalmentaja, Mental Manager, rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja® RVO, yrittäjä.



HYVINVOINTISI TUEKSI

SOVULLA OY

Ulla Sara-aho

Puh. +358 40 7295 273

ulla@sara-aho.com