



Hyvinvoinnin palaset – palvelu

Kuvittele, että istut auton takapenkillä. Auton meno on holtitonta. Se ajaa monttuihin, meinaa suistua tieltä. Sinua rupeaa ahdistamaan ja jopa pelottamaan tämä kydyssä oleminen. Huomaat, että autossa ei ole kuskaa.

Mitäs jos istut kuskin paikalle ja pysäytät auton.

Suunnittelet itse, minne ja miten haluat mennä auton kanssa.

Ohjaat itse autoa. Matkaaminen on turvallista ja nautit siitä.

Ohjaatko omaa elämääsi?

Valmennuksessa keskitymme sinun fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Käymme osa-alueiden teoriaa läpi. Valmennus on kuitenkin hyvin käytännönläheinen ja viemme oivallukset heti arkiseen oppimiseen.

Valmennuksen jälkeen tunnet itsesi ja vahvuutesi paremmin. Ohjaat itse ajatuksiasi, tunteitasi. Opit ajattelemaan positiivisesti ja pystyt asettamaan itsellesi tavoitteita, joihin myös sitoudut. Tämä onkin hyvä alusta, josta voit ponnistaa kohti koulutusta tai työelämää.

Aloitamme alkukartoituksella toisiimme tutustuen. Lähtöpaamiset ovat kerran viikossa kuukauden ajan. Näistä saat itsellesi ”kotitehtäviä”, joissa sparraan sinua etänä ennen seuraavaa tapaamista. Jos korona sallii, niin olisi kiva toimia pienessä vertaisryhmässä toisiamme kannustaen.

MINÄ:

Joukkuevalmentaja(jalkapallo). Yksilövalmentaja, työyhteisövalmentaja, hyvinvointivalmentaja. Rekrytoija, henkilöstönkehittäjä. Persoonaltani olen valmentaja.

ICAN-Valmennus

Petri Leinonen

0400-888 878

petri@ican-valmennus.fi

www.ican-valmennus.fi