



### KOUTSI – PALVELU

Arkeen säännöllisyyttä, omien tavoitteiden saavuttamista, iloa onnistumisten kautta, positiivista ajattelua ja omaa hyvää oloa.

Toimitaan yhdessä rennossa ilmapiirissä sinun tavoitteitasi kohti. Tässä esimerkkejä, joita täydennämme yhdessä:

**Fyysinen:** Liikunta tuo aina hyvinvointia sinulle. Kokeillaan uusia lajeja. Ehkäpä tartut johonkin joukkuepeleihin ja saat uusia ystäviä. Jos olet majoittunut sohvalle, niin tsemppaan kyllä sinut raittiiseen ilmaan lenkille. Sinun tahtisi ja tavoitteidesi mukaan mennään.

**Psyykinen:** Tunnistat vahvuutesi. haluat positiivista ajattelua elämään, iloa arkeen. Käytännön harjoittein etenemme yhdessä kohti hyvää oloa onnistumisista nauttien. Itselle annettu positiivinen palaute on kiva tapa saada mieli virkeäksi.

**Sosiaalinen:** Rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin käytännön harjoitteiden kautta. Edetään pilke silmässä kohti sinun tavoitteitasi.

Nähdään 1,5h/vko noin 10 viikon ajan. Suunnitellaan välipäiviksi sinun tavoitteisiin sopivaa ohjelmaa.

Olen valmentanut yksilöitä ja ryhmiä vuodesta 1991.

-Kokemus on valttia-

# ICAN-Valmennus

**Petri Leinonen**

**0400-888 878**

[petri@ican-valmennus.fi](mailto:petri@ican-valmennus.fi)

[www.ican-valmennus.fi](http://www.ican-valmennus.fi)