



SUOMEN  
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH

# KOUTSI JA HYVINVOINNIN PALASET

VOIMAVARAT, SUUNTA, HAASTEET JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

VAIN HYVINVOIVA IHMINEN VOI OLLA TUOTTAVA.

mentaali.fi

# VOIMAVARAT, SUUNTA, HAASTEET JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

Tarvitsetko uusia näkökulmia omassa työhaussasi? Kaipaisitko vähän rohkaisua eteenpäin pääsemiseksi? Onko sinulla haasteita, jotka estävät tai hidastavat työllistymistä. Tunnetko että et ole vielä ihan työkykyinen tai suunta on kateissa mitä minun pitäisi seuraavaksi tehdä. Henkilökohtaista valmennusta henkisten voimavarojen lisäämiseen ja haasteiden poistamiseen.

## TYÖNHAKIJAN HAASTEET

Tunnista omat esteet ja haasteet omassa työhaussa. Unettomuus, stressin sietokyky, neurologiset haasteet, ADHD. Elämäntilannetta ja työkaluja jaksamiseen.

## OMAT TAVOITTEET JA SUUNTA

Tavoitteiden kartoitus ja yksilön suunnan löytäminen mentaalivalmennuksen työkaluilla. Omien tavoitteiden määrittely ja arvomaailma. Merkityksellisyyden löytäminen

## MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

Stressinsietokyky ja muutostyky. Ajatukset muutoksen tukena ja työkaluja oman ajattelun kehittämisen tukemiseen. Tarvittavien henkisten resurssien löytäminen kohtaamaan muuttuvaa maailmaa.

## TUNNISTA OMAT MENTAALISET TAIDOT

Mentaalisten taitojen ja oma suorituskyvyn kartoitus. Persoonallisuus ja oman osaamisen tunnistaminen. Mentaaletaidot ja hyvinvointi.

## VAHDUDET

Omien vahvuksien kartoitus ja vahvuksien tunnistaminen sekä hyödyntäminen. Osaamisen vahvistaminen Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen.

## VUOROVAIKUTUSTAITOT TYÖHAUSSA

Vuorovaikutustaidot ja niiden vaikutus työhaussa. Ihmistuntemus ja tiimityötaitot vuorovaikutuksessa. Kuuntelun taito ja miten otan vastaan ja annan palautetta.

- **HENKILÖKOHTAINEN VALMENNUS**
- **HYVINVOINNIN PALASET SIS. KUUSI VALMENNUSKERTAA**
- **KOUTSI SIS. 15-20 VALMENNUSKERTAA**
- **ILMOITTAUDU MUKAAN OMAVALMENTAJALLE**



### JOUKO MIKKOLA

- työyhteisövalmentaja
- mentaalivalmentaja SHL
- toiminnallisen neurotieteen asiantuntija, ActionTypes -sertifioitu
- luontaiset taipumukset -henkilöanalyysit
- Mental Manager Tavastia
- urheiluvallmentaja
- NLP Master

### HANNA HÄPPÖLÄ

- työyhteisövalmentaja
- mentaalivalmentaja SHL
- toiminnallisen neurotieteen asiantuntija, ActionTypes Practitioner
- myyntivalmennus, vuorovaikutus- ja resilienssi
- NLP Master

