



## Suomen Mentaalivalmennus Oy

Suomen mentaalivalmennus on yritys, joka valmistaa yksilön kohtaamaan muuttuvaa maailmaa, kehittää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja saa yksilön vahvuudet loistamaan. Olemme mentaalivalmennuksen ammattilaisia ja ovat valmentaneet yrityksiä, yhteisöjä, yksilöitä ja urheilijoita kohti menestystä pitkään saavuttaen konkreettisia tuloksia.



Jouko Mikkola, valmentaja

- Työyhteisövalmentaja
- Mentaalivalmentaja SHL
- Toiminnallisen neurotieteen asiantuntija, ATA Certified
- Mental Manager Tavastia
- Urheilun mentaalivalmentaja

## ASKEL – TYÖHÖNVALMENNUS VALMENNUKSEN TAVOITE

- Asiakkaan voimavarojen lisääminen valmistaen kohtaamaan työelämän haasteet
- Itsetuntemuksen lisääminen ja vahvuuksien tunnistaminen työelämän näkökulmasta. Ammatillisen osaamisen vahvistaminen.
- Henkisten ja fyysisten voimavarojen lisääminen vahvistamaan kyvykkyyttä työelämään
- Asenne, motivaatio ja vuorovaikutustaidot sekä muut työelämän pehmeät arvot osana työmenestystä
- Työnhaun suunnittelu yhteistyössä työnhakijan kanssa. Työ- ja opiskelupaikkojen etsiminen
- Laadukkaan Cv:n ja työnhakuhakuasiakirjojen laadinta ja oikeiden kanavien löytäminen työnhakuun
- Työntekijän, työnantajan ja työyhteisön tukeminen ja ohjaaminen työn aloittamiseen liittyvissä asioissa

## Valmennuksen sisältö, runko ja toteutus

- Henkilökohtaista valmennusta
- Valmennuksen kesto 12 viikkoa
- Kuukausittain Kuopio ja pääsääntöisesti etävalmennusta verkossa
- Valmennusta sekä työllistymistä tukevia etätehtäviä
- Valmennus sopii erityisesti heille, joilla on sosiaalisten tilanteiden haasteita tai tarvitsevat tukea työn merkityksellisyyden löytämiseen

Jouko Mikkola  
Suomen Mentaalivalmennus Oy, [www.mentaali.fi](http://www.mentaali.fi)  
0400 449 979, [jouko@mentaali.fi](mailto:jouko@mentaali.fi)

Weston Toimistohotelli  
Ankkuritie 1, 70460 Kuopio