



## Suomen Mentaalivalmennus Oy

Suomen mentaalivalmennus on yritys, joka valmistaa yksilön kohtaamaan muuttuvaa maailmaa, kehittää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja saa yksilön vahvuudet loistamaan.

Kaikki valmentajamme ovat 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, ActionTypes Certified
- Mental Manager Tavastia
- Urheiluvalmentaja
- 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
- Valmennuspaikka Kuopio ja etävalmennus verkossa
- Valmennusta sekä työllistymistä tukevia etätehtäviä

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



SUOMEN  
MENTAALIVALMENNUS