



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, ActionTypes Certified
- Mental Manager Tavastia
- Urheiluvalmentaja
- Urheilun mentaalivalmentaja

TAIKA-VALMENNUS

Valmennuksen tavoite

- Asiakkaan voimavarojen lisääminen valmistaen kohtaamaan työelämän haasteet
- Itsetuntemuksen lisääminen ja vahvuuksien tunnistaminen työelämän ja jaksamisen näkökulmasta
- Henkisten ja fyysisten voimavarojen lisääminen vahvistamaan kyvykkyyttä työelämään ja elämönhallintaan
- Asenne, motivaatio ja vuorovaikutustaidot sekä muut työelämän pehmeät arvot osana työmenestystä
- Työkalut oman hyvinvointiin
- Mahdollisten fyysisten, neurologisten tai mentaalisten esteiden poistaminen
- Työelämän valmiuksien kohottaminen

Valmennuksen sisältö, runko ja toteutus

- Henkilökohtaista valmennusta asiakkaan tarpeiden mukaan
- Pääsääntöisesti etävalmennusta Teams tai Zoom alustalla



- Valmennusta sekä työllistymistä tukevia etätehtäviä

Valmennuksen sisältö ja runko yhdessä määriteltävien tarpeiden perusteella, jotka yhdessä sovitaan seuraavista aiheista

1. Mentaalivalmennus

Omien henkisten vahvuuksien tunnistaminen ja ominaisuuksien kehittäminen

- Omien tavoitteiden määrittely ja tavoitteen asettelu
- Itsetuntemus, Itsetunto ja itsetunnon vahvistaminen. Oman identiteetti
- Omien vahvuuksien tunnistaminen, omien mentaalisten taitojen tunnistaminen ja mentaalisen suorituskyvyn lisääminen
- Omien työelämän vahvuuksien tunnistaminen, arvomaailma ja merkityksen luominen
- Muutoskyky ja hallinnan tunteen löytäminen
- Oma persoonallisuus, itsensä johtaminen ja vuorovaikutus
- Asenne, motivaatio ja luottamuksen rakentaminen

2. Haastevalmennus

Työkaluja ja valmennusta elämän haasteisiin

- Omien tavoitteiden määrittely ja tavoitteen asettelu
- Stressi ja stressinhallinnan taidot
- Uniongelmat, jaksaminen, palautuminen ja rentouttamisen taidot
- Tietoisuustaidot
- Alisuoriutuminen tai sosiaalisten tilanteiden pelko
- Fobiat ja traumat



3. Työhön valmennus

Konkreettiset työkalut työnhakuun

- Työelämän taloustaidot. TES, verotus, työsopimus, palkkausmallit, yrittäjyyden eri mallit, opiskelu ja sen rahoitusvaihtoehdot. Työllistämisen vaikutus talouteen
- Tavoitteen asettelu. Merkityksellinen työ ja arvot. Itsensä motivoiminen, motivaatiotekijät. Tavoitteiden asetanta ja keinoja saavuttamiseen
- Työn etsimisen taito. Muuttuvat työmarkkinat, piilotyöpaikat, mistä niitä löytää. Työelämän myytit ja uskomukset
- Digitaaliset työkalut työnhaussa, verkostot ja niiden luominen
- Oman osaamisen myymisen taito. CV ajan tasalle, avoin hakemus, Hissipuhe
- Vuorovaikutus: mielenkiinnon herättäminen, luottamuksen rakentaminen
- Sanaton viestintä ja ristiriitainen viestintä = Kehonkieli
- Työhaastattelu ja valmistautuminen

Valmennuksen sisältö, runko ja toteutus

- Henkilökohtaista valmennusta
- Valmennuksen kesto max 9kk
- Valmennuspaikka Kuopio ja etävalmennus verkossa
- Valmennusta sekä työllistymistä tukevia etätehtäviä

Jouko Mikkola

Suomen Mentaalivalmennus Oy, www.mentaali.fi

0400 449 979, jouko@mentaali.fi