



TWISTI -MUUTOSVALMENNUS

VOIMAVARAT, SUUNTA, NÄKEMYS JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

” Sain toiselta kantilta katsomista. Uusi asenne työnhakuun.

” Tämä lisäsi itsetunte-
musta, itsetuntoa ja
sopii kaikille, erityisesti
niille joita sosiaaliset
tilanteet jännittävät.

” Teknisesti valmennus
toteutui hyvin ja hel-
posti. Valmennuksessa
asiat selkeästi esitelty
ja helppo seurata.

VOIMAVARAT, SUUNTA, NÄKEMYS JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

Tarvitsetko uusia näkökulmia omassa työnhaussasi? Kaipaisitko vähän rohkaisua eteenpäin pääsemiseksi? Twisti-
muutosvalmennuksessa tavoitteena on tukea sinua omatoimisessa työnhaussasi ja antaa sinulle välineitä kohdata
muuttuvaa työelämää. Valmennus toteutetaan verkossa, joten voit osallistua valmennukseen kotoasi. Voit valita 1–6
eri teemaista valmennusta oman tarpeesi mukaan. Yksi valmennus kestää 3 tuntia, jonka lisäksi saat ennakotehtävän.

1 TYÖNHAKIJAN HAASTEET JA JAKSAMINEN

Tunnista omat esteet ja haasteet omassa työnhaussa. Uskomusten, asenteen ja motivaation merkitys työnhaussa. Työkaluja jaksamiseen.

tiistai klo 9—12:

4.5., 1.6., 6.7., 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 30.11.

tiistai klo 13—16:

11.5., 8.6., 13.7., 10.8., 14.9., 12.10., 9.11., 7.12.

3 MUUTOS ON MAHDOLLISUUS

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

tiistai klo 9—12:

11.5., 8.6., 13.7., 10.8., 14.9., 12.10., 9.11., 7.12.

tiistai klo 13—16:

18.5., 15.6., 20.7., 17.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.

5 TAITAVA TYÖNHAKIJA

Omien vahvuuksien kartoitus ja vahvuuksien tunnistaminen sekä hyödyntäminen. Osaamisen vahvistaminen ja oman hissipuheen rakentaminen. Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen.

tiistai klo 9—12:

18.5., 15.6., 20.7., 17.8., MA 20.9., 19.10., 16.11., 14.12.

tiistai klo 13—16:

25.5., 22.6., 27.7., 24.8., 28.9., 26.10., 23.11., 21.12.

2 TYÖELÄMÄN ABC

Työelämän taloustaidot, tavoitteiden kartoitus ja yksilön tavoitteiden löytäminen mentaalivalmennuksen työkaluilla. Omien tavoitteiden määrittely ja arvomaailma. Työelämän myytit.

keskiviikko klo 9—12:

5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 8.9., 6.10., 3.11., 1.12.

keskiviikko klo 13—16:

12.5., 9.6., 14.7., 11.8., 15.9., 13.10., 10.11., 8.12.

4 TULEVAISUUDEN TAIIDOT JA KEHITYSNÄKYMÄT

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

keskiviikko klo 9—12:

12.5., 9.6., 14.7., 11.8., 15.9., 13.10., 10.11., 8.12.

keskiviikko klo 13—16:

19.5., 16.6., 11.7., 18.8., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.

6 VUOROVAIKUTUSTAIIDOT TYÖNHAUSSA

Vuorovaikutustaidot ja niiden vaikutus työnhaussa. Ihmistuntemus ja tiimityötaidot vuorovaikutuksessa. Kuuntelun taito ja miten otan vastaan ja annan palautetta.

keskiviikko klo 9—12:

19.5., 16.6., 21.7., 18.8., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.

keskiviikko klo 13—16:

26.5., 23.6., 28.7., 25.8., 29.9., 27.10., 24.11., 22.12.



JOUKO MIKKOLA

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

HANNA HÄPPÖLÄ

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

