



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

DUUNICOACH

TAIKA

HENKILÖKOHTAINEN VALMENNUS

VOIMAVARAT, SUUNTA, NÄKEMYS JA TYÖELÄMÄN TYÖKALUT

VAIN HYVINVOIVA IHMINEN VOI OLLA TUOTTAVA.

mentaali.fi

VOIMAVARAT, SUUNTA, NÄKEMYS 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, suunta on kateissa tai et tiedä mitä sinun pitäisi seuraavaksi tehdä? Henkilökohtaista valmennusta henkisten voimavarojen lisäämiseen ja haasteiden poistamiseen.

1 TYÖNHAKIJAN

HAASTEET JA JAKSAMINEN

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

3 MUUTOS ON

MAHDOLLISUUS

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

5 TAITAVA TYÖNHAKIJA

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

2 TYÖELÄMÄN ABC

Työelämän taloustaidot, tavoitteiden kartoitus ja yksilön tavoitteiden löytyminen mentaalivalmennuksen työkaluilla. Omien tavoitteiden määrittely ja arvo-maailma. Työelämän myytit.

4 TULEVAISUUDEN

TAIDOT JA KEHITYSNÄKYMÄT

Mentaalisten taitojen ja oma suori-tuskyvyn kartoitus. Persoonallisuus ja oman osaamisen tunnistaminen. Mentaa-liset taidot ja hyvinvointi.

6 VUOROVAIKUTUSTAITOT

TYÖNHAUSSA

Vuorovaikutustaidot ja niiden vai-kutus työhaussa. Ihmistuntemus ja tiimityötaidot vuorovaikutukses-sa. Kuuntelun taito ja miten otan vastaan ja annan palautetta.

HENKILÖKOHTAINEN, KOKONAIŠVALTAINEN VALMENNUS, KESTO 3-9 KK.

SISÄLTÄÄ 8 VALMENNUSTUNTIA/KK. VERKKOTAPAAMISET.

ILMOITTAUDU MUKAAN OMAVALMENTAJALLE.

ASIAKASPALAUTE:

Mielenkiintoisia ja uusia näkökulmia työnhakuun liittyvissä asioissa, positiivinen ja kannustava asenne valmentajilla. Sopii varmaan ihan kaikille. Tämä lisäsi itsetuntemusta, itsetuntoa ja sopii kaikille, erityisesti ujoille, joita sosiaaliset tilanteet jännittää. Teknisesti valmennus toteutui hyvin ja helposti.



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



SUOMEN
MENTAALIVALMENNUS

etunimi@mentaali.fi

<https://mentaali.fi>

@mentaali.fi