

Huippuhuoneistoilla huippuvalmennusta!

Kenelle: Yrittäjille, esimiehille, työntekijöille.

Miksi: Kiire ja stressi on arkeasi. Tiedät keinot näiden hallintaan mutta toteutus on jäänyt. Haluat selkeyttä elämään, asioita järjestykseen, tehdä oikeita päätöksiä, toimivaa ajanhallintaa, tulla toimeen muiden ihmisten kanssa ja erityisesti olla mukavaa seuraa, et pelkästään muille, vaan myös itsellesi!

Miten: Annat itsellesi tammi-toukokuussa 2018 viisi tiistai-iltapäivää ja tulet mukaan Toimiva arki valmennukseen, huippuvalmentajan oppeihin.

Mitä: Saat yksinkertaiset ja parhaat keinot oman arjen hallintaan, niin työssä kuin kotonakin. Opit tuntemaan itsesi ja ymmärtämään muita paremmin. Valmennus on hyvin vuorovaikutteista ja käytännönläheistä.



- Ilmoittautuminen:** Huippuhuoneistot, myynti@huippuhuoneistot.fi, Krista Lahti, puh: 040-523 3337. Mukaan mahtuu 16 osallistujaa.
- Kouluttaja:** Sari Hämäläinen, Masari Oy, puh: 040-5342 999. www.sarihamalainen.com Sari on järvenpääläinen yrittäjä, työyhteisökouluttaja, työyhteisösovittelija, MB Master Coach & EIF Enneagrammiohjaaja. Sarilla on usean vuoden kokemus työyhteisöjen, kuten myös ammattivalmentajien kouluttamisesta.
- Hinta:** Yhden valmennusiltapäivän hinta on **149 €** + alv 24%. Laskutus 2 viikkoa ennen valmennuspäivää. Kaikki viisi valmennusiltapäivää **600 €** + alv 24%. Laskutus kahdessa erässä, tammi- ja maaliskuussa. Hintaan sisältyy iltapäivän ravitseva kahvi- ja teetarjoilu sekä valmennusaineisto, joka lähetetään sähköpostilla osallistujille tilaisuuden jälkeen.

Valmennus toteutetaan tammi- toukokuun ajan kerran kuukaudessa, tiistai-iltapäivisin klo 13-16, Villa Karpin upeissa tiloissa, osoitteessa Kalamestarintie 6 A 1, 04300 Tuusula.

Jokaisella valmennuskerralla oppimme myös lyhyen, yksinkertaisen tavan oman mielen ja kehon rauhoittamiseen. Nämä keinot lisäävät omaa tehokkuuttamme ja tuloksellisuutta.

- 16.1.2018** **Tunne itsesi – ymmärrä muita.** Omat vahvuudet ja kasvunpaikat. Oma toimitusjohtajuus. Saat helpotusta ihmissuhteisiin työssä ja kotona.
- 13.2.2018** **Stressi – sinun kasvun mahdollisuudet oman arjen hallinnassa.** Opit tunnistamaan stressin riittävän ajoissa ja keinoja tilanteiden hallintaan.
- 13.3.2018** **Ajanhallinta – toimiva arki työssä ja kotona.** Mikä minua itseäni ja muita motivoi. Opit toimivan ajanhallinnan menetelmät ja saat selkeyttä omaan arkeen.
- 10.4.2018** **Minä ja muut - erilaiset vuorovaikutustyyli.** Opit tulemaan toimeen paremmin muiden ja myös itsesi kanssa.
- 8.5.2018** **Oma kehitys,** miten tästä eteenpäin toimivassa arjessa. Yhteenveto opituista asioista.

LUPAMME, ETTÄ TÄMÄ VALMENNUS ON ANTOISAA JA SINUN ARKEASI HELPOTTAVAA.

**TULET SAAMAAN ITSESTÄSI PARHAAN ESILLE!
JOS NÄIN EI TAPAHDU – SAAT RAHAT TAKAISIN!**

Pidätämme oikeudet koulutuspäivämäärien muutoksiin.

www.sarihamalainen.com & www.huippuhuoneistot.fi

