

# TOIMIVA ARKI® – ITSENSÄ JOHTAMISEN VALMENNUS Helsinki, syksy 2019



## ITSENSÄ JOHTAMINEN

on yksi tärkeimpiä arjen taitoja!

Toimiva arki®-valmennuksessa saat paljon käytännönläheisiä vinkkejä toteutettavaksi omaan arkeen, niin työhön kuin kotiin.

Valmennus on suunnattu työelämässä oleville, uraan tai ammattiin katsomatta, kaikille arjen pyörittäjille.

Sinulle, joka haluat selkeyttä ajanhallintaan, toimivimmat ihmissuhteet, menetelmiä ristiriitojen selvittämiseen ja keinoja oman arjen eheyttämiseen.

Tämä on myös sinulle, joka olet jo aloittanut oman itsesi kehittämisen ja haluat ylläpitää onnellisuuttasi.

Opit huippuvalmentajan taidot oman elämäsi hallintaan ja itsesi johtamiseen sekä hyvään vuorovaikutukseen muiden ihmisten ja läheistesi kanssa.

Valmennuskokonaisuus on rakennettu niin, että osallistujana saat joka kerta uuden teeman vietäväksi omaan arkeen.

### Toimiva arki® valmennuksen sisältö:

Stressinhallinta ja jaksaminen

Itsetuntemus

Vahvuudet

Hyvä vuorovaikutus

Ajanhallinta

Arvot ja uskomukset

Tavoitteet ja unelmat

Ratkaisukeskeinen toiminta

Onnellisuus ja hyvä olo

Valmennus koostuu yhdeksästä lähipäivästä ja henkilökohtaisesta yksilövalmennuksesta (1,5h).

Lisäksi saat Toimiva arki® -työkirjan.

### Valmennuspäivät (lauantai):

21.9.2019, 12.10.2019, 9.11.2019, 30.11.2019,  
11.1.2020, 8.2.2020, 7.3.2020, 4.4.2020 ja 25.4.2020

Valmennuspäivän kesto klo 10-17

## MARJO LAMMINAHO

Toimiva arki®-valmentaja

BrainID®-mentor

*”Uskon yhteistyön ja vuorovaikutuksen voimaan.*

*Olen yhdistänyt pitkän esimieskokemuksen ja valmennusosaamisen tavoitteenani lisätä voimavaroja, itsetuntemusta, erilaisuuden ymmärtämistä ja onnistunutta vuorovaikutusta työpaikoille ja kotiin.*

*Tervetuloa mukaan Toimiva arki®-valmennukseen!”*

**Halutessasi sinulla on ainutlaatuinen mahdollisuus lisätä valmennukseen BrainMind Audit® -profiili, joka kertoo aivojesi nykytilasta.**

Saat objektiivista, luotettavaa ja todenmukaista tietoa siitä, miten aivosi voivat tällä hetkellä, miten hyvin ne toimivat, mikä on niiden todellinen toimintakunto ja voimavarat.

**Lisätietoja:** [www.brainid.fi](http://www.brainid.fi)

### Koulutuspaikka:

True Hearts koulutustilat,  
Malminkaari 5, 4.krs, 00700 Helsinki

### Hinta:

Toimiva arki®-valmennus  
1795 euroa, sis. alv 24%

Toimiva arki®-valmennus + BrainMind Audit® -profiili  
2100 euroa, sis. alv 24%

Valmennuksen voi maksaa useammassa erässä sopimuksen mukaan.

Valmennus sopii yksityishenkilöille tai yrityksille mm. osana työhyvinvoinnin kehittämistä.

### Ilmoittautuminen:

sähköpostitse: [valmentaja@marjolamminaho.fi](mailto:valmentaja@marjolamminaho.fi)  
puhelimitse: 040 755 2510

Parempaan arjen puolesta!

