

TOIMIVA ARKI® – ITSENSÄ JOHTAMISEN VALMENNUS Järvenpää, 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, toimivammat 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 (tiistai):

24.9.2019, 22.10.2019, 19.11.2019, 10.12.2019,
14.1.2020, 11.2.2020, 10.3.2020, 7.4.2020 ja 28.4.2020
Valmennuspäivän kesto klo 9-16

Sari Hämäläinen

Toimiva arki® -valmentaja
BrainId®-mentor

”Itsestä huolehtiminen ei ole itsekästä. Paljon itsekkäämpää on laittaa toiset tuntemaan nahoissaan väsymyksesi, stressaantuneisuutesi tai ärtymyksesi.

Olen optimisti ja uskon, että meillä kaikilla on mahdollisuus löytää tasapaino ja onnellisuus elämässä, niin työssä kuin kotonakin. Välillä tarvitaan ulkopuolista sparrausta ja potkua löytää oman arjen toimivat elementit. 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

Koulutuspaikka:

Järvenpää, tila vahvistuu lähempänä valmennuksen alkua.

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: sari.hamalainen@masari.fi
puhelimitse: 040 5342 999