

# TOIMIVA ARKI® ITSENSÄ JOHTAMISEN VALMENNUS LOHJA 8.9.2021 – 18.5.2022



## 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 selkeyttää 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 lähipäivistä ja henkilökohtaisesta yksilövalmennuksesta (1,5h).

Lisäksi saat Toimiva arki®-työkirjan.

### Valmennuspäivät keskiviikkoisin:

8.9.2021, 6.10., 10.11., 15.12., 19.1.2022, 16.2., 16.3., 20.4. sekä 18.5.2022

### Maarit Lintukorpi

Toimiva arki® -valmentaja  
MB Master Coach

*” – Jos voit kuvitella sen, voit tehdä sen – Tämä Walt Disneyn lause on ollut mottoni yrittäjänä yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Uskon lujasti, että tavoitteet voivat toteutua ja muutos on mahdollinen. Mikä koulutus voisi olla parempi kuin itsensä johtamisen valmennuskoulutus? Tervetuloa mukaan Toimiva arki® -valmennukseen!”*

**Koulutuspaikka: Mandaramin koulutustilat  
Kalkkipetterissä, Kievarintie 23, 08700 Lohja**

### Hinta:

Toimiva arki®-valmennus  
1500€ + alv 24% (1860€, sis. Alv 24%)  
Valmennuksen voi maksaa useammassa erässä sopimuksen mukaan.

Valmennus sopii yksityishenkilöille tai yrityksille mm. osana työhyvinvoinnin kehittämistä.

### Palautetta valmennuksesta:

”9 kuukauden Toimiva Arki kokonaisuuden jälkeen olo on kuin uudesti syntyneellä. Päätöspäivän jälkeen pinnalla olevana ajatuksena: Toimiva Arki – paras aikuisiän satsaus itseni johtamiseen. Huikea kokonaisuus huikealla ammattitaidolla” – Satu

### Ilmoittautuminen:

sähköpostitse: ilmoittautumiset@mandaram.fi  
puhelimitse: 040 7475 342

[www.mandaram.fi](http://www.mandaram.fi)