

TOIMIVA ARKI® ITSENSÄ JOHTAMISEN VALMENNUS JÄRVENPÄÄ 15.2. – 8.11.2022



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 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 tiistaisin klo 9-16:

15.2., 8.3., 5.4., 10.5., 7.6., 23.8., 20.9., 11.10.
ja 8.11.2022

Sari Hämäläinen

Toimiva arki® -valmentaja

Työyhteisösovittelija

Työnohjaaja

MB Master Coach

"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!"

Koulutus tapahtuu Järvenpäässä, hyvien kulkuyhteyksien päässä. Mukaan tähän ryhmään otetaan vain 8 osallistujaa.

Hinta:

Toimiva arki®-valmennus

1500€ + alv 24% (1860€, sis. Alv 24%)

sis. 9 lähipäivää + 1 henkilökohtaisen 2h valmennuksen, työkirjan, aamu- ja iltapäiväkahvit.

Valmennuksen voi maksaa useammassa erässä sopimuksen mukaan.

Valmennus sopii yksityishenkilöille tai yrityksille mm. osana työhyvinvoinnin kehittämistä.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

sähköpostitse: sari.hamalainen@masari.fi

puhelimitse: 040 5342 999

www.sarihamalainen.com

TERVETULOA MUKAAN!