

HYVINVOINTIA MIELELLÄSI

-VALMENNUS

Hyvinvointia mielelläsi -valmennus on pysähdyspaikka hyvinvointisi ääreen.

Valmennuksessa kirkastat kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillesi tärkeimmät tekijät ja harjoittelet hyvinvoinnin lisäämisessä tärkeitä itsesijohtamisen taitoja, joiden avulla toteutat arkeesi sopivia muutoksia.

Toiveenasi voi olla esimerkiksi suuri, kokonaisvaltainen elämäntapamuutos, pieni muutos parempaan tai hyvinvoinnin ylläpito osana arkea.

Valmennuksen pitää hyvinvointipsykologi Anu Tevanlinna. Valmennus pohjaa hänen kirjaansa *Hyvinvointia mielelläsi – Arvoista suunta elämäntapamuutokseen* (Atena, 2020).

Valmennus on sinulle, joka haluat:

- pysähtyä säännöllisesti hyvinvointisi ääreen.
- tunnistaa syviä motivaatiolähteitä hyvinvointisi lisäämiseen/ylläpitoon arvotyöskentelyn avulla.
- hahmottaa hyvinvointisi juurisyitä tarkastelemalla terveyskäyttäytymiseesi vaikuttavia psyykkisiä mekanismeja ja prosesseja.
- hyvinvoinnistasasi huolehtimisen olevan luonteva ja pysyvä osa arkeasi.
- toteuttaa muutoksia, jotka sopivat sinun elämäsi ja joista voit pitää kiinni pitkälläkin tähtäimellä.



Aikataulu

La 6.2. klo 9–10

Hyvinvoinnille keskeisten tekijöiden tunnistus ja hyvinvoinnin priorisointi arjessa

La 13.3. klo 9–10

Motivaatio hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitoon

La 17.4. klo 9–10

Ongelmalistauksista ratkaisuihin - ratkaisukeskeisyys hyvinvoinnin tukena

La 29.5. klo 9–10

Tunnista ajatus- ja tunne-esteet

La 19.6. klo 9–10

Jatkuvuus ja hyvinvoinnin ylläpito valmennuksen jälkeen

Valmennuksen sisältö ja käytäntö

Valmennus sisältää viisi pienryhmätapaamista (max. 9 osallistujaa) ja itsenäistä työskentelyä niiden välillä.

Valmennukseen voi yhdistää myös yksilövalmennuskertoja.

Valmennuksen oheislukemistona toimii *Hyvinvointia mielelläsi* -kirja. Voit hankkia kirjan ennakolta tai ostaa sen valmennuksen yhteydessä suoraan valmentajalta.

Pienryhmätapaamiset

Pienryhmätapaamiset ovat toiminnallisia: ne sisältävät harjoituksia, pohdintatehtäviä ja vertaisryhmäkeskusteluja.

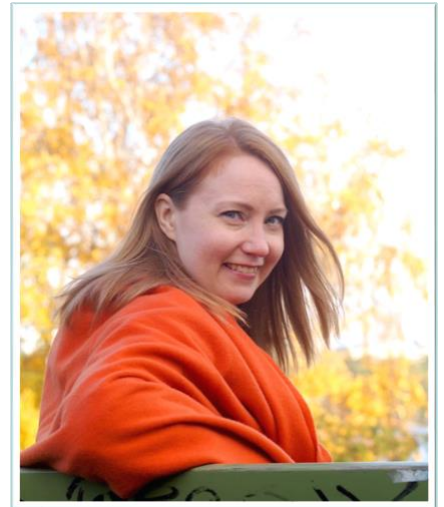
Jokaisessa tapaamisessa on teema, jonka ympärillä työskentelemme. Näet tapaamisten teemat aikataulusta. Lisäksi täsmennät jokaisessa pienryhmätapaamisessa, millaisin käytännön teoin ylläpidät tai lisäät hyvinvointiasi seuraavan kuukauden aikana.

Pienryhmässä jokainen työstää hyvinvoinnin lisäämistä omista lähtökohdistaan sekä oman elämänsä mahdollisuudet ja rajoitukset huomioiden.

Valmennuksessa hahmotat hyvinvointiasi kannalta keskeisimmät tekijät. Itsetuntemustasi lisäävien ja ratkaisukeskeisten menetelmien tukemana suunnittelet juuri sinun hyvinvointiasi kannalta antoisia tekoja, joita toteutat tapaamiskertojen välillä osana arkeasi.

Valmennuksen tavoite

Valmennuksen tavoitteena on hyvinvoinnin vahvistaminen ja ylläpito. Valmennuksen tarkoitus on auttaa sinua nostamaan hyvinvointiasi prioriteettilistasi kärkeen, tarttumaan toimeen hyvinvoinnin edistämisen suhteen ja kokeilemaan, millaiset hyvinvointiteot ja -rutiinit toimivat juuri sinun arjessasi.



Valmentajasi

Valmentajanasi on psykologi Anu Tevanlinna:

"Olen elämäntapamuutoksiin ja hyvinvoinnin lisäämiseen perehtynyt laillistettu psykologi, valmentaja, coach (RCC), mindfulness-ohjaaja (CFM®) ja tietokirjailija. Missioni on hyvinvoinnin edistäminen yksilötasolla.

Yhdistän valmennuksissani ratkaisukeskeisiin menetelmiin coaching-metodiikkaa ja terveystietämisen muuttamista tukevia menetelmiä esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiasta ja kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Lisäksi ammennan valmennuksiini oppeja uusimmista tieteellisistä tutkimuksista."

Lisäinfoa:
anutevanlinna.com

Valmennuksen tiedot

HINTA: 239 euroa

MAKSUTAVAT: Lasku, mobilepay, smartum, tyky, e-passi, edenred ja eazybreak. Laskun voi maksaa myös osissa, olethan tällöin yhteydessä arttu@liikuleikiloista.fi. Laskutuslisä +3€/lasku. HUOM! Jos maksat laskulla ja liikuntaseteleillä niin ilmoitathan myös tästä laskutukseen.

POISSAOLOT: Ilmoittautuminen koskee koko valmennusta. Poissaoloja voi korvata muilla tunneilla koko kevätkauden ajan. Varaa paikkasi korvaustunnille: info@liikuleikiloista.fi

YKSILÖVALMENNUS OSANA VALMENNUSTA: 150 € /45min (norm. hinta 195 euroa/45 min). Yksilövalmennuksista sovitaan valmentajan kanssa ja ne laskutetaan erikseen laskulla.

HYVINVOINTIA MIELELLÄSI -KIRJA: valmentajalta ostettuna 29,90 euroa (ovh 32 euroa). Kirja maksetaan oston yhteydessä pankki-/luottokortilla.

VALMENNUKSET: Oulunkylän Studiolla, os. Siltavoudintie 9. Tapaamisiin voi osallistua myös etäyhteydellä. Viranomaismääräysten ja -suositusten vaatiessa pienryhmätapaamiset toteutetaan etäyhteydellä.

ILMOITTAUTUMISET: liikuleikiloista.fi/treenit

VAKUUTUS: Valmennettava ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta, valmennettavan vastuulla on hankkia asianomaiset vakuutukset itse.

EHDOT: Ilmoittautuminen valmennukseen on sitova.

METODIT: Valmennus on suunniteltu haastamaan sinua, jotta saavuttaisit tavoitteita, joita et todennäköisesti saavuttaisi itsenäisesti. Saatat ajoittain kokea valmennuksen haasteelliseksi kehitymisprosessiksi. Valmennus ei ole terapiaa, eikä valmennus korvaa terveydenhuollon palveluita. Valmennus on toiminnallinen ja perustuu itseohjautuvuuteen.

Lisätietoa:

Laskutukseen liittyvät kysymykset:
laskutus@liikuleikiloista.fi

Lisätietoja valmennuksen sisällöstä voi kysyä suoraan valmentajalta
anu@anutevanlinna.com

Ilmoittautuminen:

liikuleikiloista.fi/treenit