



HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Dramaston henkilökohtainen etä-/lähivalmennus 6 x 2h

TERAPEUTTINEN VALMENNUS

Dramastosta saa ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa ja työnohjausta. Tämä valmennus sopii erityisesti, jos työnhakuasi haittaa uupumus, masennus, ahdistuneisuus tai vaikea elämäntilanne. Saat henkilökohtaista keskusteluapua, jota tukevat hyvinvoinnin kartoitukset ja toimintasuunnitelmat.

Etsitään yhdessä sinulle myös sopivia työ- tai opiskelupaikkoja, tehdään hakemuksia tai harjoitellaan haastattelua. Dramasto on erikoistunut jännittäjien auttamiseen.

VALMENTAJA MIRKA

Olen Mirka Seppänen, filosofian maisteri, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ohjaaja. Olen työskennellyt myös viestinnän kouluttajana ja taiteen parissa. Jos haluat, voimme keskustelun lisäksi tehdä kirjoittamis- tai kuvataideterapiaa sekä NLP- ja rentoutusharjoituksia.

Valmennus toteutetaan Dramaston tiloissa (Yliopistonkatu 8) tai toiveesi mukaan myös etänä.

Tutustu Dramaston monipuoliseen tarjontaan osoitteessa www.dramasto.fi

YHTEYSTIEDOT

Valmentaja Mirkan saat kiinni sähköpostilla info@dramasto.fi
Dramasto Oy, Yliopistonkatu 8, JYVÄSKYLÄ