



# HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Yksilöllinen etävalmennus. Max 12h. Kesto 6 viikkoa.

## HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Onko sinulla haasteita, jotka estävät tai hidastavat työllistymistä? Tunnetko että et ole vielä ihan työkykyinen. Hyvinvoinnilla työelämään saat henkilökohtaista valmennusta voimavarojen lisäämiseen ja haasteiden poistamiseen.

Hyvinvoinnilla työelämään valmennus

- Ratkaisukeskeinen valmennus
- Elämänhallinta
- Työkyvyn vahvistaminen
- Ahdistus ja masennus
- Sosiaalisten tilanteiden haasteet
- ADHD
- Uniongelmat, palautuminen ja jaksaminen
- Valmennus asiakkaan tarpeiden mukaan

## YHTEYSTIEDOT

Jouko Mikkola, työvalmentaja, Suomen Mentaalivalmennus Oy  
0400 449979, [jouko@mentaali.fi](mailto:jouko@mentaali.fi) [www.mentaali.fi](http://www.mentaali.fi)

## VALMENTAJA JOUKO MIKKOLA

Jouko on kokenut valmentaja niin urheilussa kuin työelämässä. Työvalmentajan, työnohjaajan ja mentaalivalmentajan koulutukset ja käytännön kokemus ihmisten valmennuksesta mahdollistavat yksilön kokonaisvaltaisen valmennuksen.

- Työvalmentaja
- Työnohjaaja
- Rentoutusvalmentaja
- Neurovalmentaja
- Mentaalivalmentaja

”Kaikki meni sujuvasti, valmennuksesta sai juuri omaan tilanteeseen sopivaa tarpeellista tietoa ja käsiteltäviin aiheisiin sai itse vaikuttaa omien tarpeiden mukaan”