



HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Yksilöllinen hyvinvointivalmennus, 1-12h, etätapaamisin.

OMANNÄKÖINEN, MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ

Suuntana elämä, jossa eri osa-alueet sulautuvat soljuvasti yhteen ja tuottavat sinulle iloa, tyytyväisyyttä ja hyvinvoinnin kokemuksia. Elämä, jossa voit nauttia arjesta. Totta vai unelmaa?

Valmennuksessani tulet kohdatuksi ja kuulluksi omana itsenäsi kaikkein tunteinesi. Työstämme sinun tärkeäksi kokemiasi teemoja, ja kannustan ja olen läsnä sinulle. Ratkaisukeskeisenä valmentajana autan sinua saamaan oivalluksia elämästäsi ja tuen omannäköisesi polun rakentamisessa kohti sellaista elämää, jossa saat toteuttaa itseäsi ja voit paremmin. Olet tervetullut valmennukseeni tarkastelemaan tilannettasi lempeästi, omaan tahtiisi.

Valmennukseeni voit tulla työstämään esimerkiksi seuraavia osa-alueita:

- voimavarat, kuormitus ja stressinhallinta
- ajan- ja arjenhallinta
- terveelliset elämäntavat
- omannäköinen, merkityksellinen elämä
- itsetunto, itseluottamus ja luontevahvuudet
- vanhemmuus ja siihen liittyvät tunteet ja haasteet
- erityisherkkyyks

Valmentajanasi toimii health coach, mama coach Terhi Niinimäki.

Erityisosaamistani ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi vanhemmuuden voimavarat ja haasteet sekä uupumus ja erityisherkkyyks.

YHTEYSTIEDOT

Terhi Niinimäki, hyvinvointivalmentaja, joogaopettaja, FM, Harmony Coaching
info@harmonycoaching.fi, 0458671299, www.harmonycoaching.fi