



# HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

YKSILÖVALMENNUS 1-12 h | 2-6 viikkoa | Myös etänä tai pienryhmänä

## HYVINVOINTIVALMENNUS

Vireyspolun valmennuksessa kartoitetaan sinun hyvinvointiasi vahvistavia asioita. Luottamuksellinen valmennus huomioi sinua kokonaishyvinvoinnin kannalta. Vahvuudet ja haasteet tunnustetaan yhdessä ja saat arkeasi voimaannuttavaa ohjausta. Luodaan rento ja avoin ilmapiiri, jossa saat olla oma itsesi. Yksilöllinen sisältö toteutuu sinun tilanteen ja tarpeen mukaisesti. Valmennuksen osa-alueita mm.

- Arjen hallinta
- Rentous ja palautuminen
- Vuorovaikutus ja viestintä
- Fyysisen työkyvyn huomiointi
- Työkyky ja jaksaminen
- Vahvuudet ja haasteet
- Itsetunnon vahvistuminen

## VALMENTAJASI

Olen Vireyspolun valmentaja, työnohjaaja, fysioterapeutti Jarmo. Valmennukseen voin tuoda sisältöä mielen ja kehon hyvinvointia lisäävällä liikkunnalla. Autan pitkällä kokemuksellani asiakasta löytämään omia vahvuuksia ja lisäämään omaa potentiaalia käyttöönsä. Käytännönläheinen lähestymistapa on valmennuksen punainen lanka. Kirkastetaan ajatusten, odotusten ja tavoitteiden suuntaa kohti parempaa hyvinvointia työelämään siirtymiseksi. Valmennus on luottamuksellista, jossa edetään asiakkaan ehdoilla.

Ota avoimesti yhteyttä – yhteystiedot alla – tavoitat minut helposti. Hyvinvointisi koheneminen auttaa sinua kaikilla elämän osa-alueilla!

## YHTEYSTIEDOT

Jarmo Porkka, valmentaja, työnohjaaja, fysioterapeutti  
gsm. 050 - 3407371 | [jarmo.porkka@vireyspolku.fi](mailto:jarmo.porkka@vireyspolku.fi)  
[www.vireyspolku.fi](http://www.vireyspolku.fi)