



HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Itsetunto- ja hyvinvointivalmennusta 1-12h etänä tai luonnossa kohdaten

VOIMME YHDESSÄ KÄSITELLÄ ESIMERKIKSI NÄITÄ AIHEITA:

Turvattomuus

Uupumus

Nukkumisvaikeudet

Nautinnon puute

Eristäytyminen

Kriittinen sisäinen puhe

Epävarmuus

Häpeä

Omaehtoisen elämän merkitys

Levottomuus

Luottamukseen liittyvät pulmat

Ahdistus

KUKA SINUA VALMENTAA?

Olen Maija, terapeutin valmentaja. Pohjakoulutukseltani olen psykiatrinen sairaanhoitaja. Minulla on kokemusta työuupumuksesta, siitä toipumisesta ja pitkän sairausloman aikaisesta yksinäisyyden, epävarmuuden, riittämättömyyden sekä ulkopuolisuuden tunteesta. Näiden tunteiden vastavoimana on turvallinen yhteys – itseen ja ympäristöön.

Tätä yhteyttä vahvistamaan olen luonut Tunne Keholla -yritykseni. Hyödynnän jokaisella valmennustapaamisella (myös etänä) keho-mieliyhteyden merkitystä ja vahvistamme tätä asiakkaiden kanssa lempeän hyväksynnän ja vapaaehtoisten ohjaamieni läsnäoloharjoitteiden avulla. Sisäisen voiman löydyttyä opit luottamaan itseesi ja vaikuttamismahdollisuuksiisi hyvinvointiisi liittyen.

YHTEYSTIEDOT

Tunne Keholla / Maija Pelho, p. 044 277 6622, maija.pelho@tunnekeholla.fi

Instagram: [@tunnekeholla](https://www.instagram.com/tunnekeholla); Facebook: [Tunne Keholla](https://www.facebook.com/TunneKeholla)