



HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Henkilökohtaiset etätapaamiset kuuden viikon aikana. Yhteensä 12h.

MISTÄ SINUN HYVINVOINTISI KOOSTUU?

Olet oman elämäsi osaaja ja oman tilanteesi asiantuntija. Keskitytään sinun hyvinvointiin, voimavaroihin ja taitoihin. Pääset pohtimaan tunteita ja tarpeita. Etsitään yhdessä hyvinvointia arjesta ja suuntaat hyvällä voinnilla kohti työelämää.

Valmennuksen kesto ja sisältö määritellään sinun tarpeiden mukaisesti. Hyödynnän monenlaisia ohjausmenetelmiä. Kysyn ja kuuntelen, en neuvo tai ratkaise. Luotan siihen, että sinä oivallat.

Pääset puhumaan, refleктоimaan ja keskittymään itseesi. Toiveittesi mukaan voimme myös hyödyntää mindfulnessia ja tutkia tietoisuustaitoja.

HUOMIO HYVÄÄN

Huomi haluaa auttaa oivaltamaan asioita uudella tavalla. Yksilöiden hallinnantunne, kuulluksi tuleminen kokemus ja vuorovaikutuksen merkitys ohjaavat toimintaamme.

Minä olen aiemmin työskennellyt niin yleisenä edunvalvojana, aikuissosiaalityössä sosiaalityöntekijänä kuin asumisneuvojanakin. Yhteistä näille kaikille on ihmisen kunnioittava kohtaaminen, ymmärrys erilaisista elämäntilanteista ja tapa neuvoa tuomalla esiin erilaisia vaihtoehtoja.

Tässä valmennuksessa keskiössä on asettamasi tavoitteet. Olen yhteydessä sinuun yhden kerran vielä palvelun päättymisen jälkeen.

YHTEYSTIEDOT

Päivi-Ilona Yli-Koski ✉ paivi.ilona@huomi.fi ✆ 040 0450 553
www.huomi.fi/paivi-ilona