



HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Yksilöllistä lähivalmennusta, kesto 1-12h

KUULLEN JA KANNUSTAEN

Valmennus auttaa sinua vahvistamaan itsetuntemustasi, lisäämään hyvinvointia ja voimavaroja, selkeyttämään vahvuuksiasi ja arvojesi sekä purkamaan mielen tason esteitä.

Saat myötätuntoista ja läsnäolevaa keskustelu- ja kannustusapua sekä näkemyksiä ja apuvälineitä siihen, miten sekä hyvinvointisi että tulevaisuuden suuntaaviivasi voivat vahvistua. Tunnettyöskentelyn ammattitaidolla saat myös apua tunteiden ja uskomusten kohtaamisessa ja sanoittamisessa. Saat tukea ja motivaatiota kohti sinulle mielekästä työelämää ja vahvempaa itseluottamusta.

Näkeminen onnistuu sekä sisällä että ulkona. Voimme tehdä myös kehomieliyhteyttä vahvistavia läsnäoloharjoituksia.

YHTEYSTIEDOT

Piia Niemi, psykologi ja luontoyhteysohjaaja
Psykologipalvelu Kestävä mieli, kestavamieli.fi, piia@kestavamieli.fi, 041-7054887

VALMENTAJA

Olen Piia Niemi, laillistettu psykologi, luontoyhteysohjaaja, elämän ja ihmisten erilaisia vivahteita ja syvyyksiä ilolla ja myötätunnolla kohtaava ihminen.

Kohtaan, kuuntelen ja kannustan sinua lämpimällä läsnäololla ja empatialla sekä autan sinua tulemaan tietoisemmaksi omista tarpeistasi, tunteistasi, kehosi ja mielesi yhteydestä, voimavaroistasi, mielesi luomista esteistä ja sinulle aidosti tärkeistä arvoista ja toiveista.

Lisätietoja ajatuksistani ja muista palveluistani löydät kotisivuiltani kestavamieli.fi. Kysythän rohkeasti, jos haluat lisätietoja.