

## LIFE COACHING ETÄVALMENNUSKURSSINA

Sopii esimerkiksi elämäntapojen muutosten tueksi, urasuunnitteluun tai voimavarojen lisäämiseksi.

### Etänä toteutettavan valmennuksen hyödyt

- Valmennus on ajasta ja paikasta riippumatonta
- Voit tehdä harjoitukset ja pohtia asioita ihan omassa tahdissasi
- Sähköpostitse tehtävä valmennus on erittäin tehokasta, koska asioita tulee kirjoitettaessa pohdittua useaan kertaan
- Säästää aikaa ja luontoa, kun ei tarvitse siirtyä mihinkään

### Valmennuksen sisältö

- Elämäntilanteesi ja käsiteltäviksi haluamiesi aiheiden kartoitus
- Tavoitteiden kirkastaminen
- Toimintasuunnitelman rakentaminen vaihe vaiheelta
- Toimintasuunnitelman toteutumisen seuranta

Edellä mainittuja asioita käsitellään aiheisiin sopivien harjoitusten ja pohdintatehtävien avulla.

### Toteutus

Valmennus voidaan toteuttaa toiveittesi mukaan:

- Sähköpostitse
- Puhelimitse
- Skype-yhteyden kautta

### Hinta: neljä valmennuskertaa sähköpostitse yhteensä 125 euroa

Voit halutessasi ottaa mukaan myös puhelimitse tai Skypen kautta tapahtuvaa valmennusta. Molempien hinta on 60 euroa/tunti.

Hinnat sisältävät arvonlisäveron.

**Toivomasi muutos alkaa nyt! Luot itsellesi oman elämäsi käsikirjoituksen.**

Lisätietoa coachingista löydät nettisivuiltamme: [www.hyvinvointiluotsi.fi](http://www.hyvinvointiluotsi.fi)

