

Henkilökohtainen Hyvinvointiväylä®

Ratkaisukeskeinen valmennuskokonaisuus voimavarojen lisäämiseksi

Toteutetaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa osana varhaisen tuen toimintamallia.
Valmennukseen osallistutaan työterveyslääkärin tai esimiehen tekemän tarvearvioinnin perusteella.
Kokonaisuuden kesto on tilanteen mukaan esim. 3 kk ja 5 tapaamista tai 4 kk ja 7 tapaamista.



Työkaluja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen
Omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostamista

Valmennuksessa käytettävät menetelmät valitaan valmennettavan tavoitteiden mukaisesti:

BUSINESS & LIFE COACHING

- Ajankäytön hallintaa
- Taitoja itsensä johtamiseen työssä ja vapaa-ajalla

PERSONAL TRAINING

- Tehdään toimintasuunnitelma ja seurataan sen toteutumista liittyen esim. painonhallintaan, liikunnan lisäämiseen, ravitsemuksen monipuolistamiseen, unen ja muun palautumisen riittävyyteen jne.

Työn ja vapaa-ajan tasapainoa



Myönteistä vuorovaikutusta

Riittävyyden tunnetta

Kevyempää oloa

Energiaa arkeen

Tarjouspyynnöt ja lisätiedustelut: p. 040 576 9965 tai sini@hyvinvointiluotsi.fi
www.hyvinvointiluotsi.fi