

DIVENTI™

Voimaantuminen 2h

Stressin nujertaja -valmennus

*”Valmentaja Päivin
rentoutusharjoitus sai
erityistä kiitosta.”*

– Tuula Kortelainen,
ammatinvalintapsykologi

Nykypäivän hektisessä arjessa eläminen sekä kasvavat vaatimukset aiheuttavat helposti ihmisissä stressiä. Vaaniiko stressi teidän työyhteisössänne?

Mikäli vastaat kyllä, tarvitsette Voimaantumista.



Miksi investoisit ihmisiin?

Uskotko sinäkin, että:

- stressaamaton ja hyvinvoiva työntekijä on tehokkaampi
- kirkasta mitalia ei saa kaulaan ylisuorittamalla tai stressaamalla
- oireisiin taikka väsymykseen ei tarvitse tottua
- pienet hyvät tavat päivittäin tuovat helposti ja rennosti pitkän tähtäimen tehokkuutta ja tuloksia?

Niin mekin uskomme.

*Stressin kanssa ei ole tarkoitus oppia elämään. **Päästä irti!***

Sinun tarvitsee vain kuunnella ja huomaa, kuinka stressi häviää, elämänlaatu paranee ja työtehokkuus nousee.

Lupaamme 100 % tyytyväisyystakuulla,
että 2 tunnin tehokkaassa ”Stressin nujertaja” –
valmennuksessa hyvästelette turhan stressin ja kohtaatte
arjen **voimaantuneina.**

*"Valmentaja joutui tulemaan aika kireään
tilanteeseen ja onnistui hyvin"*

- Osallistujan palaute



Mihin Voimaantumisen auttaa?

Koette yksin ja yhdessä voimaantumista ja työniloa.

Keskittymiskyky parenee.

Mikrorentoutuminen tuplaa työtehokkuuden.

Ihmiset kykenevät toiminaan selkeästi ja rennosti, jopa kiireen keskellä.

Saatte uusia stressinhallinnan keinoja.

Lisääte yksilöiden ja koko työyhteisön motivaatiota.

Valmennuksemme toteutus

DIVENTI™

Voimaantuminen 2h

Stressin nujertaja -valmennus

Kenelle: Yritysten ja organisaatioiden avainhenkilöille, työyhteisöille, tiimien ja verkostojen jäsenille.

Sopiva ryhmäkoko: 2 - 20 henkilöä.

Kesto: 2 tuntia.

Valmennus toteutetaan tiimivalmennuksen keinoin yhdistämällä teoria, sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät.

Toiminnallisia menetelmiämme ovat muun muassa fasilitointi, NLP®, suggestiivinen rentoutus, ja voimavaravalmennus.

Päivillä on pitkä kokemus terapeutina, sekä rentoutumis- ja NLP-valmentajana.

Valmentaja: Päivi Vanhapelto



”Valmentaja oli rauhallinen, empaattinen ja lämmin olemukseltaan. Hän ohjasi toimintaa hyvin.”

– Osallistujan palaute

Päivi on valovoimainen esiintyjä, jonka vahvuudet valmentajana ovat muun muassa luottamuksen luominen, prosessien johtaminen ja erilaiset rentoutuskeinot. Päivi auttaa ihmisiä löytämään omat voimavaransa ja voimaantumaan. Hän osaa johdattaa ihmiset irrottautumaan arjen kiireistä kohti syvää rentoutumisen tilaa. Takataskusta löytyy myös monta hyvää työkalua, joita valmennettavat voivat hyödyntää omassa arjessaan.

Valmennuksemme sisältö

Päivän yleisiä tavoitteita:

- ✓ Auttaa osallistujia löytämään keinot rentoutua ja voimaantua työpäivän aikana.
- ✓ Luoda työhyvinvointia lisäävä rentouttava hetki arjen keskellä.
- ✓ **Nujertaa stressi ja antaa tilalle voimaantunut ja motivoitunut olo.**

Sisältö:

Aloitus:

- Päästä irti stressaavista ajatuksista & voimaannu

Työvälineenä läsnäolo ja kuunteleminen

- Hengityksen tärkeys
- Tietoisku stressistä
- Tekniikoita stressin pysäyttämiseen

Kuinka voimaannut työpäivän aikana?

- Tavoitteiden asettaminen
- Positiiviset suggestiot

Syvärentoutus vastaa hyviä yöunia

- Tavoitteellinen mielikuvarentoutus

Lopetus:

- Oikealla asenteella eväät arkeen

”Tutustui kanssaihmiisiin ja työkavereihin uudella tavalla.”

– Osallistujan palaute



”

Kokonaisuus oli mielestäni oikein hyvä. Osallistujat saivat valmennuksesta paljon arkeen sopivia käytännön vinkkejä. Ilmapiiri oli koko tilaisuuden ajan avoin ja keskusteleva. Olimme iloisia, että saimme järjestettyä osallistujille elämyksen, josta jäi jotain myös kotiinviemiseksi.”

EläkeTapiola Työhyvinvointipalvelut

Marjut Pukarinen, kehittämisspäällikkö

"Erilainen ja antoisa tapa pohtia, sekä oppia käsittelemään stressiä. Tärkeää puhua asioista oikeilla nimillä ja konkreettiset esimerkit elävästä elämästä herättävät parhaiten. Olet mitä ajattelet!"

– Osallistujan palaute

Valmennuksista sanottua:

"Illan jälkeen oli ihanan virkistynyt olo!!"

"Innostava ja aurinkoinen esiintyminen piti otteessaan!"

"Tykyiltoihin juuri sopivaa koulutusta."

"Ihana tunnelma!"

"Tunnelma oli rauhallinen, kiireetön ja rento."

"Koulutuspäivän päätteeksi oli ihanaa rentoutua ja maalailla:)"

INNO

v a n h a p e l t o

INNOvanhapelto Oy

Lisätietoja ja myynti:

Ilkka Vanhapelto

ilkka@innovanhapelto.fi

puh. 044 579 1113

www.innovanhapelto.fi

*”Mikä tahansa, joka ei pidä sinusta
fyysisesti kiinni on vain ajatus.
Irtipäästäminen stressi-ajatuksesta
vapauttaa tilaa voimaantumiselle.”*

– Päivi Vanhapelto