

Life Coach

ELÄMÄNTAIDONVALMENNUS

Etsitkö näkökulmia ja selkeyttä ajankäyttöön?

Kaipaatko vahvuutta ja tukea kulkea läpi muutoksen?

Haluatko parantaa elämänlaatuasi?



Näkemyistä työhön
ja urasuunnitelmiin
Helpotusta hankalien
tilanteiden käsittelyyn

Tukea liikuntaan
ja painonhallintaan
Intoa opiskeluun

Yksilöllinen suunnitelma

Omien ajatusten tutkiminen ja tunnistaminen ammattilaisen ohjauksessa on kokemus, joka herättää innostuksen ja sytyttää rohkeuden elää täyttä elämää. Henkilökohtaisen konsultaation tavoitteena on herättää oivalluksia omien valintojen merkityksestä ja selkeyttää tavoitteita, yhdessä luottamuksellisesti pohtien.

Voimavarojen uudelleen suuntaaminen

Life Coach –valmennus suuntaa ajatukset aina ratkaisukeskeisesti tulevaisuuteen, kohti hyvää ja saavutettavissa olevaa, mutta haasteellista päämäärää. Yksilöllisesti laaditun suunnitelman pohjalta opetellaan itsensä johtamista ja voimavarojen oikein suuntaamista sekä varmistetaan, että matka kohti omia tavoitteita etenee mielekkäästi ja omien arvojen mukaisesti.

Life Coach – elämäntaidonvalmentaja – on oivallusten herättäjä ja innostaja, joka auttaa saavuttamaan tavoitteet vaivattomammin sekä kannustaa elämän haasteissa.

Kenelle?

Life Coach –valmennus sopii toteutettavaksi niin yksityishenkilöille henkilökohtaisena konsultaationa kuin pienryhmillekin, esimerkiksi edistämään työhyvinvointia. Valmennusprosessi on aina ehdottoman luottamuksellinen.

- yksilövalmennus
- ura- ja työelämävalmennus
- ryhmävalmennus

Valmentaja

Nina Pajanti-Raudus

Life Coach, MB-elämäntaidon valmentaja
psykiatrinen sairaanhoitaja
rentoutusterapeutti (SRT)

Taustana myös oma urheilu-ura koripallon naisten maajoukkueessa ja mestaruussarjatasen seurajoukkueissa.

Valmennuksen kesto ja kustannus

Valmennuskokonaisuus räätälöidään aina yksilöllisesti. Se kestää useimmiten 1–6 kuukautta ja sisältää yleensä viikottaisen tapaamisen.

Hintatiedot: www.rentoutuskeskuskehra.fi / hinnasto.



”

**Jokainen on oikein
valmennettuna oman
elämänsä paras
asiantuntija.**

Rentoutuskeskus Kehrä | Hämeentie, 30100 Forssa | 040 8358 169

www.rentoutuskeskuskehra.fi

