



Hyvinvoinnin palaset - palvelu

Asiakkaille vain parasta laatua.
-Ican-valmennus-

Valmennuksessa keskitymme sinun fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Käymme osa-alueiden teoriaa läpi. Valmennus on kuitenkin hyvin käytännönläheinen ja viemme oivallukset heti arkiseen oppimiseen.

Valmennuksen jälkeen tunnet itsesi ja vahvuutesi paremmin. Ohjaat itse ajatuksiasi, tunteitasi. Opit ajattelemaan positiivisesti ja pystyt asettamaan itsellesi tavoitteita, joihin myös sitoudut. Tämä onkin hyvä alusta, josta voit ponnistaa kohti koulutusta tai työelämää.

Aloitamme alkukartoituksella toisiimme tutustuen. Lähitapaamiset ovat kerran viikossa kuukauden ajan. Näistä saat itsellesi "kotitehtäviä", joissa sparraan sinua etänä ennen seuraavaa tapaamista. Jos korona sallii, niin olisi kiva toimia pienessä vertaisryhmässä toisiamme kannustaen.

MINÄ:

Joukkuevalmentaja(jalkapallo). Yksilövalmentaja, työyhteisövalmentaja, hyvinvointivalmentaja. Rekrytoija, henkilöstönkehittäjä. Persoonaltani olen valmentaja.

Petri Leinonen

0400-888 878

petri@ican-valmennus.fi

www.ican-valmennus.fi