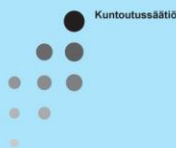




Polkuja työelämään 2015–2018

www.kuntoutussaatio.fi/tempo



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Oman mielesi ”personal traineriksi” - valmennus, ohje ammattilaiselle

Valmennuksessa nuori saa välineitä henkisten voimavarojensa ja psykologisen pääomansa kehittämiseen. Valmennus on tarkoitettu 18-29 vuotiaalle työelämään suuntaaville nuorille.

Valmennuksen tavoitteena on tunnistaa ja kehittää osallistujien henkisiä voimavaroja, eli esim.:

- vahvistaa luottamusta omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin
- havaita ja suunnitella keinoja omien tavoitteiden saavuttamiseksi
- löytää polkuja omien taitojen ja tavoitteiden mukaiseen työpaikkaan
- lisätä omaa hyvinvointia
- saada vertaistukea ja jakaa kokemuksia

Valmennuksessa pohditaan osallistujien työelämään, muuhun elämään ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita ja kehitetään voimavaroja ja keinoja niiden saavuttamiseksi. Valmennus pyrkii lisäämään osallistujien itseluottamusta, sinnikkyyttä, optimistisuutta ja toiveikkuutta. Valmennuksessa hyödynnetään valmennettavan elämään liittyviä tehtäviä ja oppimisen menetelmiä.

 TAMPEREEN
YLIOPISTO
TUTKIMUS- JA KOULUTUS-
KESKUS SYNERGOS

Valmennus perustuu positiiviseen psykologiaan, ratkaisukeskeisyyteen ja psykologisen pääoman teoriaan. Psykologisen pääoman on todettu tutkimuksissa olevan vahvasti yhteydessä työelämässä menestymiseen, hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen, ja sen kehittämiseen suunnatut lyhyet interventiot on todettu tehokkaiksi.



**vahvuudet mahdollisuudet hyvinvointi
työelämä itseluottamus tavoitteet**

Miten, missä, milloin?

Valmennus toteutetaan vuorovaikutteisena pienryhmävalmennuksena, ja se sisältää yhteensä kolme lähipäivää kuukauden aikana sekä seurantatapaamisen kolmen kuukauden kuluttua. Tapaamisten välissä tehdään omaan hyvinvointiin ja elämään liittyviä tehtäviä netissä Movendos-valmennustyökalun avulla. Valmennettava tarvitsee tätä varten käyttöönsä sähköpostiosoitteen ja nettiyhteyden.

Lähipäivät järjestetään Kirkkonummen keskustassa Ravintola Rosson kabinetissa (Kirkkotori 3). Tempo-hanke maksaa valmennettavan matkat halvinta julkista kulkuneuvoa käyttäen sekä ruokailut valmennuspäivinä.

Lähipäivät:

31.8.2016 klo 10-16

14.9.2016 klo 10-16

28.9.2016 klo 10-16

11.1.2017 klo 10-16

Valmennukseen ilmoittautuminen

Valmennus on tarkoitettu 18-29-vuotiaille työelämään suuntaaville nuorille, jotka haluavat parantaa omia työelämävalmiuksiaan ja kehittää henkisiä voimavarojaan ja ovat halukkaita osallistumaan ryhmämuotoiseen valmennukseen. Valmennukseen osallistuminen edellyttää riittävän tasapainoista elämäntilannetta: se ei sovelu henkilöille, joilla on akuutti kriisi, hallitsematon päihdeongelma tai akuutissa vaiheessa oleva mielenterveysongelma.

Valmennukseen haetaan ilmoittautumalla Annemari Kiviniemelle. Ilmoittautumistietoina pyydämme nimen, syntymävuoden, asuinpaikkakunnan, asiakkaan puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen. Ilmoittautumisen voi hoitaa asiakas itse tai ammattilainen asiakkaan luvalla. Jos asiakas ilmoittautuu itse, hänet ohjataan tämän jälkeen hakeutumaan työkykykoordinaattorille hankkeeseen rekisteröintiä varten. Voitte mielellään olla yhteydessä valmennuksen toteuttajiin, jos teillä herää kysymyksiä.

Ilmoittautumiset 17.8.2016 mennessä

Annemari Kiviniemi annemari.kiviniemi@kuntoutussaatio.fi, p. 045 636 1588 tai Marja Heikkilä marja.heikkila@kuntoutussaatio.fi, p. 040 837 2531

Valmennuksen toteuttavat Riitta-Liisa Larjovuori (Riitta-Liisa.Larjovuori@uta.fi, p. 050 433 6260), Anna Koski (Anna.Koski@uta.fi, p. 050 318 7292) ja Telma Rivinoja (Telma.Rivinoja@uta.fi, p. 050 318 7762) Tampereen yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergosista.