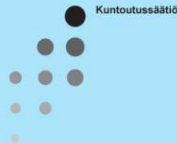




Polkuja työelämään 2015–2018

www.kuntoutussaatio.fi/tempo



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Oman mielesi ”personal traineriksi” -valmennus

Haluatko oppia treenaamaan henkistä kuntoasi? Valmennuksessa saat välineitä ”henkisten muskeliiesi” kehittämiseen! Valmennus on tarkoitettu 18-29 -vuotiaalle työelämään suuntaaville nuorille.

Valmennuksen tavoitteena on

- tunnistaa ja kehittää omia henkisiä voimavaroja
- vahvistaa luottamusta omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin
- havaita ja suunnitella keinoja omien tavoitteiden saavuttamiseksi
- löytää polkuja omien taitojen ja tavoitteiden mukaiseen työpaikkaan
- lisätä omaa hyvinvointia
- 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

vahvuudet mahdollisuudet hyvinvointi
työelämä itseluottamus tavoitteet



Miten, missä, milloin?

Valmennus toteutetaan vuorovaikutteisena pienryhmävalmennuksena, ja se sisältää yhteensä kolme valmennuspäivää kuukauden aikana sekä seurantatapaamisen kolmen kuukauden kuluttua. Tapaamisten välissä käytetään netissä Movendos-valmennustyökalua esim. erilaisten harjoitusten tekemiseen sekä yhteydenpitoon valmentajien ja osallistujien välillä. Tarvitset tätä varten käyttöösi sähköpostiosoitteen ja nettiyhteyden.

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

Valmennuksen ajankohdat:

31.8.2016 klo 10-16
14.9.2016 klo 10-16
28.9.2016 klo 10-16
11.1.2017 klo 10-16

Ilmoittaudu mukaan!

Valmennus on tarkoitettu alle 18-29-vuotiaille vuotiaille työelämään suuntaaville nuorille, jotka haluavat parantaa omia työelämävalmiuksiaan ja kehittää henkisiä voimavarojaan.

Hae valmennukseen ilmoittautumalla Annemari Kiviniemelle. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro yhteydessä nimesi, syntymävuotesi, asuinpaikkakuntasi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi.

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 koulutuskampus Synergosista.