

Kiireenhallintapäivä – Keskity oleelliseen

Mindfulness, keskittyminen, hyvinvoinnin johtaminen, työssäjaksaminen

Valmentaja	Jenny Lauronen, Yogame Oy https://fi.linkedin.com/in/jenny-lauronen-a562345
Kesto	4h
Paikka	Logomo Byrå tai asiakkaan tiloissa
Kohderyhmä	yriytsten johto, HR, työterveysasiantuntijat ja tiimien esimiehet

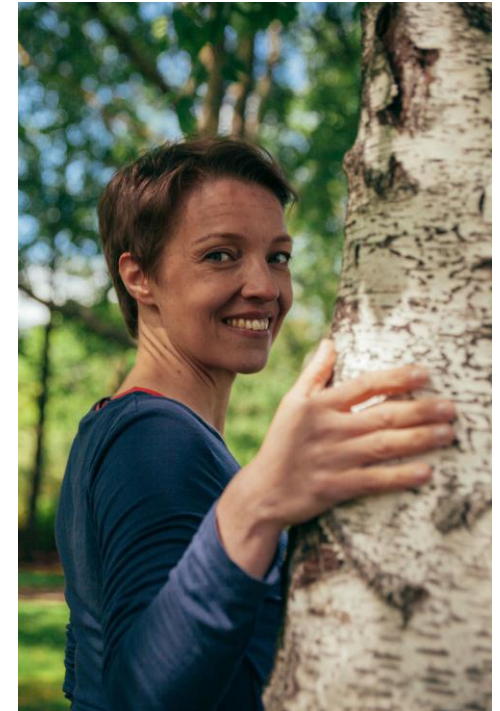
Keskity oleelliseen. Omien voimavarojen käyttö ja tasapainottaminen työssä mindfulnessin ja positiivisen psykologian avulla.

On kahdenlaisia asioita joista ei kannata murehtia. Niitä joille ei voi mitään. Ja niitä joille voi. Arjessa kohtaamme jatkuvasti haasteita jotka jäävät kuormittamaan mieltä ja kehoa. Valmennuksessa opit rauhoittumaan ja kuuntelemaan itseäsi. Harjoitteiden avulla löydät itsellesi sopivimmat toimintamallit ja muutat toimintaasi ja jätät hyvät turhien huolien murehtimiselle ja vatvomiselle.

Workshopissa treenaamme joogaharjoituksissa ja positiivisen psykologian kautta omien voimavarojen taitavaa käyttöä ja elvyttämistä. Mikä on sinun voimalähteesi? Entä energiasyöppösi? Ohjelmassa saat yhteyden omiin voimavaratekijöihin ja karsit kuormittavia asioita.

Hinta	1 000€ +alv 24%
Paketti	1 300€ +alv 24% (sis. valmennus, tila ja kahvitus, max 20 hlöä)

Ota yhteyttä: Jenny Lauronen, p. 050 5961 698, jenny@yogame.com



Workshop-valmennus

Tämä valmennus toteutetaan työpajana, jossa pääpaino on vuorovaikutuksella ja tekemisellä.

Päivän rakenne:

- *Valmentajan alustus aiheeseen*
- *Case-esimerkit*
- *Työkalut ja menetelmät omaan työskentelyyn*
- *Palaute ja kehittämisideat*