

## Tuomme Pohjois-Savon työpaikoille maksuttoman mielen hyvinvoinnin muutosvalmennuksen

### Miksi?

- ♥ Muutosvalmennuksemme ytimessä on mielen hyvinvointi. Pysähdymme pohtimaan, millaisilla keinoilla jaksat työssäsi sekä arjessasi paremmin.
- ♥ Tutkailemme muun muassa sitä, kuinka reagoit eri asioihin ja millaisia tunteita reaktioittesi takana on. Entä onnistuuko se toinen tärkeä asia – palautuminen työstä? Tähänkin etsimme keinoja.
- ♥ Valmennuksemme osallistuminen ja tulosten saavuttaminen edellyttävät sinulta sitoutumista – osallistut muutosmatkalle ennen kaikkea siksi, että hyvinvointisi kohentuu.

### Miten?

- ♥ Mieliteon muutosvalmennuksessa vaalimme työssä jaksamista ennaltaehkäisevästi.
- ♥ Valmennuksemme on ryhmävalmennusta, mutta matka kohti parempaa hyvinvointia on jokaiselle henkilökohtainen.
- ♥ Valmennukseen sisältyy itsenäisiä tehtäviä, ryhmätöitä sekä keskustelua ja pohdintaa osallistujien kesken.
- ♥ Toteutamme valmennukset useissa kohteissa Kuopion keskustassa. Jännittävän lisämauste on, että seuraava tapaamispaikka selviää vasta valmennuskerran aikana.

### Kuka pääsee valmennukseen?

Mielen hyvinvoinnin muutosvalmennuksemme on tarkoitettu vähintään 18 vuotta täyttäneille työssä käyville pohjoissavolaisille.

#### Valmennuksen aikataulu:

la 24.2. klo 13.00–16.00  
ke 13.3. klo 15.30–17.00  
la 23.3. klo 13.00–16.00  
ke 10.4. klo 15.30–17.00

Ilmoittaudu valmennukseemme 4.2.2024 mennessä:  
<https://q.surveypal.com/Mieliteko-valmennus-tyossa-kayville>

Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 10.

### Ota yhteyttä ♥

**Matti Halmetvaara**, muutosvalmentaja  
P. 044 718 2094.  
matti.halmetvaara@kuopio.fi  
(alkaen 19.1.2024)

**Paula Heiskanen**, muutosvalmentaja  
P. 044 718 2090  
paula.katriina.heiskanen@kuopio.fi  
(alkaen 15.1.2024)

**Pia Koponen**, muutosvalmentaja  
P. 044 718 2091  
pia.johanna.koponen@kuopio.fi  
(alkaen 15.1.2024)

**Liisa Pietikäinen**, projektipäällikkö  
P. 044 718 2098  
liisa.pietikainen@kuopio.fi