

Tuomme Pohjois-Savoon luovien alojen freelancereille maksuttoman mielen hyvinvoinnin muutosvalmennuksen

Miksi?

- ♥ Muutosvalmennuksemme ytimessä on mielen hyvinvointi. Pysähdymme pohtimaan, millaisilla keinoilla jaksat freelancerin 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.
- ♥ Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla kokoonnumme kasvotusten. Välissä tapaamme neljä kertaa etäyhteydellä.

Kuka pääsee valmennukseen?

Mielen hyvinvoinnin muutosvalmennuksemme on tarkoitettu vähintään 18 vuotta täyttäneille pohjoissavolaisille luovien alojen freelancereille.

Valmennuksen aikataulu:

- Ti 30.1.2024 klo 13–14.30 (LÄHI)
- Ti 13.2.2024 klo 13–14.30 (etä)
- Ti 27.2.2024 klo 13–14.30 (etä)
- Ti 12.3.2024 klo 13–14.30 (etä)
- Ti 26.3.2024 klo 13–14.30 (etä)
- Ti 9.4.2024 klo 12–15 (LÄHI)

Ilmoittaudu valmennukseen 18.1.2024 mennessä:

<https://q.surveypal.com/Mieliteko-valmennus-Freelancer-taitellijoille-ilmottautuminen>

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