

HYVINVOINNIN PALASET

Henkilökohtaista tukea henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Tämä voi muuttaa elämäsi. Lähde matkaan avoimin mielin ja käännä katseesi kohti omaa hyvinvointiasi!

Palvelu sisältää 6 tuntia aktiivista työskentelyä hyvinvointisi hyväksi.

Hyvinvointivalmennus tukee matkaasi parempaan hyvinvointiin sinulle sopivin askelin. Noposella tulet aidosti kohdatuksi omana itsenäsi ja valmennus on luottamuksellista yksilöllistä tukea.

Haluamme Hyvinvoinnin palaset-valmennuksen kautta tarjota sinulle erilaisia arkisia oivalluksia ja työkaluja elämäsi erilaisten tilanteiden tueksi. Valmennus sopii sinulle, joka haluat parantaa työnhakutaitojasi, kokonaiskuormituksen hallintaa, hyvinvointiasi tai jaksamistasi arjessa ja tarvitset ymmärtäväisen, mutta osaavan valmentajan tukea.

Valmennuksen tavoite lähtee liikkeelle sinun halustasi muutokseen. Muutostarve saattaa koskea esimerkiksi elämänhallintaa, liikuntaa, elintapoja, uravalintaa, tai yleistä elämäntasapainoa.

Autamme ihmisiä löytämään oman ainutlaatuisen polkunsa, näkemään kirkkaammin omat mahdollisuutensa ja hyödyntämään täydesti potentiaalia, matkalla kohti omien arvojen mukaista, entistä parempaa elämää.



www.katjanoponen.fi



Kasarmikatu 7 B, 2. krs
13100 HÄMEENLINNA

Lisätietoja Sari Penttilä-Savolainen
p. 040 583 8764
sari.penttila-savolainen@katjanoponen.fi