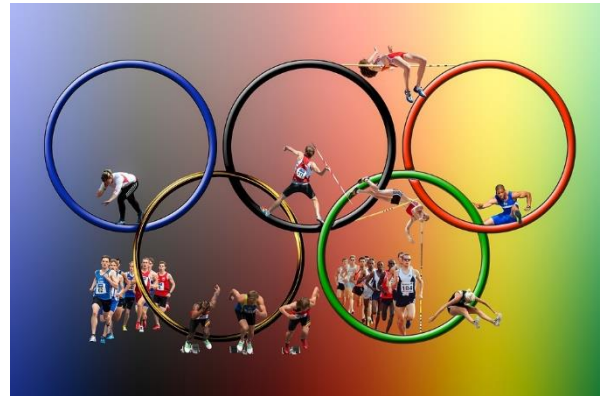


Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on oppia hyödyntämään ratkaisukeskeisiä, käyttäytymisterapeuttisia ja kehollisia sekä mindfulness-valmennustyökaluja.

Valmennus sopii tavoitteellisen työskentelyn kehittämiseen:

- työyhteisöille
- ryhmille (samankaltaista työtä tekeville)
- yksilöille



Valmennuksessa kirkastetaan tavoitteita, työstetään erilaisia toimintaa rajoittavia psyykkisiä ilmiöitä sekä vahvistetaan psykologista pääomaa ja itsensä johtamista.

Viitekehyksenä on tutkittu tieto modernista motivaatioteoriasta, positiivisen ja kognitiivisen psykologian sekä tietoisuustaitoharjoitteiden hyödyistä.



Psyykkinen valmennus voi sisältää asiakkaan tarpeiden mukaan mm.:

- * Valmentavaa johtamista
- * Myönteisyyden vahvistamista
- * Mielenhallinnan neuropsykologinen perustaa
- * Psyykkisten esteiden löytämistä ja niiden työstämistä, mm. työhön ja elämäntapoihin liittyvissä muutoksissa.

Lisätietoa psyykkisestä valmennuksesta antaa työterveyspsykologi.