



Hyvinvoinnin palaset

Hyvää mieltä ja vahvuuksien huomioimista!

Hyvinvoinnin palaset

Mistä on kyse?

YKSINKERTAISESTI:

Tavoitteena on **hyvinvointisi** edistäminen ja **vahvuuksiesi** löytäminen suunnatessasi työhön tai koulutukseen!

Hyvinvoinnin palaset on Teemme yhdessä! -hankkeen (ESR) kanssa yhteistyössä toteutettava palvelu.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

“

*”Todella hyvä,
ammattitaitoinen
valmennus joka osasi
paneutua asiakkaaseen
henkilökohtaisesti eikä
tarjonnut yleiskaavan
mukaan asioita”*

Hyvinvoinnin palaset

Mitä iloa palvelusta on?

**ASIAKASLÄHTÖINEN,
TYÖN TAI OPINTOJEN POLKUUN VAHVISTAVA MATKA!!**
Sinun oma tarpeesi määrittelee palvelun sisällön.

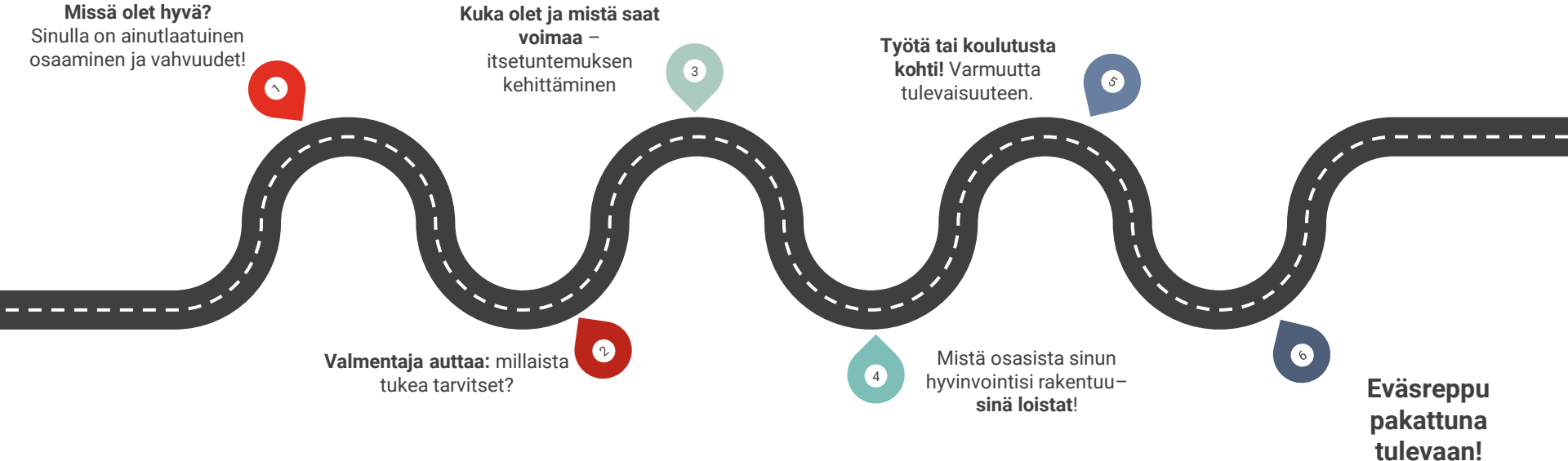
Aiheita voivat olla esimerkiksi:

- ✓ Omien voimavarojen löytämistä
- ✓ Omien vahvuuksien kartoittamista ja sanoittamista
- ✓ Sinulle sopivaa liikkumista
- ✓ Energisoivaa toimintaa
- ✓ Rauhoittavaa ja rentouttavaa olemista
- ✓ Luovaa tekemistä
- ✓ Hyvinvoinnin tutkimista
- ✓ Sosiaalisten yhteyksien etsimistä
- ✓ Luonnossa liikkumista
- ✓ Arkirutiinien käytäntöön laittamista
- ✓ Hyvinvoinnin mahdollisuuksien kartoittamista omasta elinympäristöstä
- ✓ Arvotyöskentelyä



Yksilöllinen **matka**

Ohjauksen matkakartta luodaan yhdessä sinun kanssasi. Asetamme mielekkään päämäärän, jota kohti yksissä tuumin kuljemme, hyvää mieltä eväsreppuun pakattuna. Askeleet mitataan kullekin sopiviksi ja oikean suuntaisiksi. Valmentajan työkalupakissa on ideoita hiukan joka lähtöön ja kun ne yhdistyvät asiakkaan toiveisiin on luvassa reissu, jolle lähteminen ei harmita.





Aamos Group Oy

Olemme sinua varten!

Aamos Group Oy on 1990-luvulta lähtien inhimillisellä, konkreettisella sekä aidosti avuliaalla valmennusotteella rohkaissut ihmisiä tarttumaan mahdollisuuksiin.

Onko nyt sinun vuorosi?



Kun kaipaat rinnallesi iloista ja hyvää mieltä tuottavaa kanssakulkijaa, löydät hänet Aamoksen palveluista. Meille tärkeintä on kuulla sinun tarinasi, mistä olet tulossa, missä olet nyt ja mihin toivoisit olevasi menossa. Yhdessä mietimme, mitkä elämän osa-alueet ovat sellaisia, joita voimme parhaaksi katsomillamme tavoilla lähteä virkistämään tällä matkallasi.

Autamme sinua löytämään omaa polkuasi parempaa hyvinvointia kohti. Joskus mieltä voidaan virkistää liikkumalla tai rentoutumalla itselle sopivalla tavalla – luovuutta unohtamatta! Toisinaan voimme ottaa käteen kupin kuumaa ja pysähtyä miettimään elämän perusasioita ja hyvinvoinnin näkökulmia. Kartoitamme ja piirrämme näkyviin elämäkokemuksesi tuoman osaamisesi, sekä tietysti juhlimme sitä hyvää, mitä sinussa on!

Kuljetaan hetki samaa matkaa, ihminen ihmisen rinnalla. Annetaan valon loistaa meille!

Tule mukaan Hyvinvoinnin palasiin!

Lisätietoa palvelusta



TAVOITE

- Kehität omaa itsetuntemustasi
- Vahvistat omaa hyvinvointiasi arkisissa tilanteissa
- Saat ohjausta juuri sinun hyvinvointisi rakentamisessa- ja luottamusta vahvuuksiisi!
- Opit näkemään hyvinvointisi laajalaisesti
- **Suuntaat työtä tai koulutusta kohti!**

KESTO JA SIJAINTI

- Tarjoamme palvelua sekä yksilöille että muutaman hengen ryhmille, tarpeen mukaan.
- Palvelun enimmäiskesto 1 kuukausi, jonka aikana tapaamme viikoittain vähintään 1,5 tunnin ajan.
- Sovimme valmennuksen sijainnin yhdessä.

Ota yhteyttä

TERVETULOA MUKAAN!



hame@aamos.fi



0440 972 162