

Vahvasta tulokuntoasi työhyvinvoinnilla

YTYÄ YRITTÄMISEEN!

- yrittäjän työhyvinvointivalmennus Tampereella

Saat iloa ja inspiraatiota tekemiseen

Kesytät kiireen tunnun

Täsmennät tavoitteitasi

Löydät ja vahvistat voimavarojasi

Saat sparrausta



VALMENNUS SISÄLTÄÄ

Alkukartoituksen: työhyvinvointitesti sekä puhelinhaastattelu.

Kuusi pienryhmätapaamista Tampereella noin joka toinen viikko, 1,5h/kerta.

Materiaalia ja tehtäviä kannustamaan ja innostamaan itseäsi.

Voimia ja energiaa tarvittavien muutosten tekemiseen.

Keinoja tavoitteidesi saavuttamiseen.

Osallistujien oman verkkokeskustelun, jossa voit pohtia ja jakaa käsiteltäviä asioita ja saat tukea toisilta.

Sparraustapaamisen ja onnistumisten juhlistamisen kahden kuukauden kuluttua valmennuksen päättymisestä.

Valmennuksessa yrittäjyyden näkökulmasta käsiteltäviä teemoja ovat:

- positiivisen paineen hyödyntäminen: hyvä stressi
- ajankäytön ohjaaminen ja työn rajaaminen: loman tuntua työn keskelle
- oman innostuksen lähteet: voimavarat ja niiden vahvistaminen
- omat arvot ja työn merkityksellisyyden löytäminen
- henkinen pääoma yrittäjällä: sinnikkyys, toiveikkuus, optimismi, itseluottamus
- verkostojen voima

Hinta: 475€, sis. alv 24%.

Ryhmään otetaan 6 -12 osallistujaa. Tutustu www.resurssiverstas.fi/ytya-yrittamiseen ja kysy lisää! tuuli.mahonen@resurssiverstas.fi p.045-6084818

Valmentajana toimii Tuuli Mähönen
yrittäjä, työhyvinvoinnin asiantuntija
(Master of Health Care, mindfulness tunnetaitovalmentaja)

Taidoilla tavoitteisiin
Resurssiverstas

valmennukseen on koottu parhaat palat Suomen Yrittäjien Hyvinvointibarometrissa 2014, Tekesin yrittäjien stressiä tutkivasta Eustress- hankkeesta sekä Työterveyslaitoksen yrittäjä koskevista selvityksistä ja hankkeista