



MENTAALIVALMENTAJA JENNISOFIA

Meillä on käytössämme yksi
tehokkaimmista työkaluista,
oma mielemme, mutta
kukaan ei antanut siihen
käyttöohjeita.

Aletaanko hommiin?

www.jennisofia.com

STRESSINHALLINTA

MIKSI?

Muuttuvat olosuhteet ovat tuoneet myös työelämään uudenlaisia haasteita. Yksinäisyyttä, kireyttä, kuormitusta, levottomuutta ja tehottomuutta. Stressi on toiseksi yleisin työterveysongelma sekä suurin tehokkuutta ja suorituskykyä häiritsevä tekijä.

Hyvinvointi ei ole kuitenkaan sattumaa: hermosto yhdistää kehon ja mielen kokonaisuudeksi ja siksi pitkittyneen stressin vaikutukset voivat olla moninaiset. Hermosto määrittää mielentilamme ja sitä voi oppia säätämään myös itse, saada terveen hallinnan tunteen.

Valmennus antaa tietoa ja ratkaisuja kuinka voida hyvin, vaikka olosuhteet haastavat. Autan ymmärtämään mielen, kehon ja tunteiden vaikutuksen stressinhallintaan. Saatte konkreettiset työkalut arkeenne hyvinvointinne tueksi.



KOE

OPI

LUO

TEILLE

Valmennus antaa eväitä:

- palauttamaan hermosto lepotilaan
- ohjaamaan huomiota
- vaikuttamaan ajatteluun ja tunteisiin

Näiden avulla työyhteisö saa taitoja vireystilan säätämiseen sekä keskittymiskyvyn ja vuorovaikutuksen parantamiseen.

Sopii kaikille työyhteisöille, jotka haluavat työskennellä fiksummin, ei kovemmin.

2h toiminnallinen luento livenä, etänä tai hybridinä. Kysy tarjous!

www.jennisofia.com
jenni@jennisofia.com