



MENTAALIVALMENTAJA JENNISOFIA

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

Aletaanko hommiin?

www.jennisofia.com

VAPAUDU JÄNNITYKSESTÄ

MIKSI?

THL:n tutkimuksen mukaan esiintymisjännitys on suurimpia stressin aiheuttajia työelämässä. Työelämä vaatii jatkuvaa esilläoloa, vakuuttavuutta, vaikuttavuutta, vuorovaikutusta, esiintymistaitoa ja kykyä tuoda asiansa esille luontevasti. Suurin oppimista haittaava tekijä on stressi ja eniten aivoja rajoittava tunne on pelko.

Kovimpiinkin tavoitteisiin on helpompi päästä, kun mieli keskittyy oikeisiin asioihin. Esiintymisvarmuus on merkittävä osa ammattitaitoa. Suhtautuminen esiintymistilanteisiin vaikuttaa ihmisen kokonaisyhyvinvointiin ja työelämässä menestymiseen. Pelon ja jännityksen muuntaminen voimavaraksi kohottaa itsetuntoa, joten varmuus erilaisissa työelämän haasteellisissa tilanteissa kasvaa.



KOE

OPI

LUO

TEILLE

Keskitymme valmennuksessa ensisijaisesti jännityksen ja pelon hallintaan haastavissa tilanteissa. Henkilöstö saa käyttöönsä konkreettiset esiintymisvarmuuden työkalut voidakseen olla paras versio itsestään.

Kun työntekijällä on käytössään koko potentiaali, se näkyy myös yrityksen menestymisessä. Satsaamalla henkilöstön esiintymistaitoihin lisätään myös yrityksen kilpailukykyä.

Alk. 1,5h toiminnallinen luento livenä, etänä tai hybridinä. Kysy tarjous!

www.jennisofia.com
jenni@jennisofia.com