



# HYVINVOINNIN PALASET -PALVELU

## Haluaisitko voida paremmin?

### Mietityttääkö omien voimavarojen riittävyys?

Jännitätkö uusia tilanteita? Stressaako? Haluaisitko voida arjessasi paremmin? Halutun muutoksen aikaansaaminen yksin voi joskus olla hankalaa ja yksin jää herkästi jumiin omien ajatusten äärelle. Hyvinvoinnin palaset -palvelussa saat henkilökohtaiselta valmentajalta tukea arjen hyvinvointiisi.

Henkilökohtainen valmennus lähtee aina sinun omista tarpeistasi ja tavoitteistasi, ja jo pienetkin muutokset voivat olla merkityksellisiä.

Tapaat valmentajan sovitusti viikoittain n. 1kk ajan, 1-1,5h kerrallaan, livenä tai etäyhteydellä yht 6h.

Palveluun hakeudutaan Hämeenlinnan kuntakokeilun työllisyyspalveluiden kautta.

### Valmennuksesta tukea, kun:

- Haluat tehdä arjessa parempia valintoja esim. unen, liikunnan tai ruokailun suhteen
- Kaipaat keinoja jännityksen tai stressin hallintaan
- Haluat selkiyttää ajankäyttöäsi ja arjen hallintaa
- Haluat löytää keinoja työn/opiskeluiden ja muun elämän yhteensovittamiseen
- Haluat tunnistaa omia vahvuuksiasi sekä lisätä voimavaroja päivääsi
- Haluat ymmärtää paremmin mitkä asiat parantavat omaa hyvinvointiasi

Tapaamisten sisältö ja tavoitteet suunnitellaan yhdessä sinun kanssasi. Tapaamisissa voidaan hyödyntää sovitusti mm. keskustelua kahvikupin ääressä, liikkumista, luovia menetelmiä sekä luontoa hyvinvoinnin vahvistamisessa.

### Arffman -paras polku työhön

#### YHTEYSTIEDOT

Hanna Tuominen uravalmentaja, projektipäällikkö

[hanna.tuominen@edu.arffman.fi](mailto:hanna.tuominen@edu.arffman.fi)

+358 44 766 1314

---

ARFFMAN

---