



KOUTSI -PALVELU

Kaipaatko tukea hyvinvointiin ja työelämään suuntaamiseen?

Henkilökohtaista tukea työelämään suuntautumiseen!

Mietityttääkö omien voimavarojen riittävyys? Halutun muutoksen aikaansaaminen yksin voi joskus olla hankalaa. Koutsi-palvelussa saat henkilökohtaiselta valmentajalta tukea arjen hyvinvointiisi sekä vahvistat työelämässä tarvittavia voimavarojasi. Valmennuksessa voidaan hyödyntää sovitusti liikkumista, luovia menetelmiä sekä luontoa hyvinvoinnin vahvistamisessa.

Henkilökohtainen valmennus lähtee aina sinun omista tarpeistasi ja tavoitteistasi, ja jo pienetkin muutokset voivat olla merkityksellisiä. Tapaat valmentajan sovitusti viikoittain 1-3kk ajan, 1- 1,5h kerrallaan, livenä tai etäyhteydellä max 15h.

Palveluun hakeudutaan Hämeenlinnan kuntakokeilun työllisyyspalveluiden kautta.

Valmennus sisältää mm.:

- osaamiskeskustelun ja tietoa ammattitaidon mahdollisuuksista
- ohjeita fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin tasapainoon
- vuorovaikutustaitojen kehittämistä kokemusta arkirytmistä tukevasta vapaa-ajantoiminnasta
- konkreettisten tavoitteiden asettamisen selkeään jatkopolun rakentamisen

Valmennus on sinulle henkilökohtaista tukea. Tullessasi valmennukseen asetat valmentajan tuella, haluamasi tavoitteen jota kohti kuljetaan, sinulle sopivalla vauhdilla. Tavoitteena on auttaa sinua löytämään omat vahvuutesi ja osaamisesi jotka auttavat sinua pääsemään haluamaasi tavoitteeseen.

Arffman -paras polku työhön

YHTEYSTIEDOT

Hanna Tuominen uravalmentaja, projektipäällikkö
hanna.tuominen@edu.arffman.fi
+358 44 766 1314

ARFFMAN
