



# OMAN ELÄMÄN JOHTAMINEN

MENTAALIVALMENNUS  
JUURI SINULLE

## TÄSMÄVALMENNUKSEN SISÄLTÖÄ:

- ▶ Saat avaimia oman elämän hallintaan
- ▶ Saat työkaluja ajanhallintaan
- ▶ Tiedostat helpommin omia vahvuuksia ja osaamista
- ▶ Kuinka muotoilla tavoitteet niin että saat mitä haluat
- ▶ Saat arkeesi toimintamalleja, jotka voimaannuttavat sinua

## OMAN ELÄMÄN JOHTAMINEN

Yksilövalmennus, joka palvelee sinua henkilökohtaisesti

### SOPII

Muutostilanteisiin

Urasuunnitteluun

Urheilijoille mentaalivalmennukseen

Painonhallintaan, tupakoinnin lopettamiseen

Rennomman elämän tuunamiseen

**HYVÄ AIKA ALOITTA A VALMENNUS ON NYT  
OTA YHTEYTTÄ – MUUTOKSEN AVAIMET OVAT KÄDESSÄSI !**

**Meeri Ruohonen**

Henkilöstövalmentaja

NLP Trainer, Työnohjaaja, Rentoutusvalmentaja

[WWW.PODESTE.NET](http://WWW.PODESTE.NET)

[meeri.ruohonen@podeste.net](mailto:meeri.ruohonen@podeste.net)

Gsm.+358 40 539 6160

