



TARJOUS & LUENTOESITE

2.9.2024

Tarjoan Teille kahden tunnin **Stressinhallinnan ryhmävalmennusluentoa.**
Tunnista oma stressi, hallitse se ja tee parempia päätöksiä töissä ja vapaa-ajalla.

Hinta: 895€ + ALV 25,5%. + matkakulut

Kesto: Kaksi tuntia tilaajan tiloissa.

Osallistujamäärä: Ei rajattu

Luennon sisältö:

- Tiede: Miten stressireaktio syntyy ja miten se tunnistetaan?
- Käytäntö: Miten akuutti stressireaktio otetaan haltuun?
- Hyvän elämän strategia
- Hengitys: Tiede hengityksen merkityksen takana ja käytäntö.
 - 30min harjoitussessio, jossa harjoitellaan keskittymiskyvyn parantamista ennen painetilannetta ja sen jälkeen sekä miten saat rauhoitettua itsesi illalla paremmille unille.

Valmennuksen pohjalla toimii tieteellisesti testattu poliisin valmiusyksikkö Karhun käyttämä Mind Coach-valmennusmenetelmä, jonka on kehittänyt Filosofian Tohtori Harri Gustafsberg.

Olen ammatiltani Lähihoitaja, Mind Coach - Certified Trainer, Kinestetiikkakouluttaja ja Oxygen Advantage Functional Breathing Instructor. Työkokemusta on yli 10v haastavasta hoitotyöstä erityistä tukea tarvitsevien ihmisten parissa. Hoitajatyössäni olen vetänyt useita akuuttien traumaattisten tilanteiden defusing-purkukeskusteluja.

Ystävällisin terveisin

Matti Haaparanta

Stressinhallinnan valmentaja

Oxygen Advantage hengitysohjaaja

Kinestetiikkakouluttaja

