



Työnohjauksesta
tyytyväisyyttä ja tehoa,
terapiasta hyväksyntää
ja lempeyttä!
Även på svenska.



Työnohjausta

yksilö, ryhmät, myös etänä.

Kognitiivista lyhytterapiaa

yksilöterapia, pariterapia.

NLP

NLP tutuksi osat I ja II,
NLP Practitioner, 16 päivää.

Työnohjaus

Työssään moni haluaisi kehittyä, löytää uutta ja tuntea onnistumisen iloa uusien haasteiden kautta. Moni taas toivoo, että työt pysyisivät samanlaisina, eikä uuden opettelu houkuta. Kaikki ovat tärkeitä ja tarpeellisia omassa työssään, niin muutoksen kannattajat, kuin vanhan tutun tien kulkijatkin.

Meitä on niin moneen junaan ja joskus on vain mahdollista siihen samaan. Vaikka vaunut ovat samanlaisia, ei niissä ole kaikilla yhtä hyvä ja helppo olla. Entäs horjumiset ja kaatumiset, kuinka niihin suhtaudutaan sinun junassasi? Tiesitkö, että ihminen on parhaimmillaan virheen sallimassa työpaikassa? Entäs nauru ja ilo, eikö haettaisi taas niitäkin takaisin työpaikallesi ja vahvistettaisiin sitä turvallista, kannustavaa ja yhteen hiileen puhaltava aikaansaavaa työyhteisöä!

Voin olla teidän apunanne ja tukenanne. Teillä on se taito ja kokemus ja tarvittavat voimavarat, minä voin näyttää teille uusia polkuja sekä muistuttaa niistä vanhoista hyvistä poluista, jotka ovat kenties hieman jääneet piiloon.

Minä uskon ihmiseen ja siihen, että tekojen, ajatusten ja joskus hankalankin käyttäytymisen takana on jokin hyvä tarkoitus. ***Ollaan ihmisiä toisillemme!***

Hinnat:

Yksilötyönohjaus:

110€ / 1 tunti | 200€ / 90min

Ryhmätyönohjaus:

340€ / 90min

Kognitiivinen lyhytterapia, kognitiivinen pariterapia

On tavoitteisiin tähtäävää ja muutoshakuista, kun halutaan muuttaa jotain osaa ajattelu- ja toimintatottumuksissa. Kognitiivinen työote auttaa mm. kohentamaan tunne-elämän laatua, kohtaamaan akuutteja kriisejä tai riippuvuuksia, ihmissuhteiden vuoristoratoja tai tunnelukkojen kiristystä.

Lyhytterapian voi aloittaa keskittymällä nykyisyyteen tai tulevaisuuteen.

Kognitiivisessa pariterapiassa rakennetaan sopimuksia, joissa kielteisiä ilmaisuja sammutetaan ja myönteistä vaihdantaa lisätään. Tutkimusten mukaan parisuhteen konflikteista lähes 70% on jatkuvaa, toistuvaa, jopa elinikäistä, perustana tarpeiden tai temperamenttien erilaisuus. Pariterapiassa kehitämme uudenlaisen suhteen konfliktiin tavoitteena oppia elämään arvokasta elämää ristiriidasta huolimatta.

Terapeuttisen toiminnan tavoite on tarjota tilapäinen "laastari", joka auttaa sietämään sietämätöntä ja ylläpitämään toivoa.

Olen matkakumppaninne, kun parisuhdestressi vie liikaa.

Hinnat:

Yksilö:

45€ / 45min | 55€ / 60min

Pariskunnat:

65€ / 60min | 80€ / 90min

NLP

NLP on ikiaikainen taitoperinne, joka sopii kaikkialle ja sen avulla voit mm. muokata ajatuksiasi, tunteitasi, tehdä vuorovaikutuksesta miellyttävää ja opit luopumaan tai muuttamaan rajoittavia uskomuksia.

NLP sopii perheen arkeen, parisuhteeseen, työpaikalle tai esim. urheilijoiden sparraukseen.

NLP tutuksi, osat I ja II

Hyppää mukaan ja kerro muillekin; Voimme järjestää kaksi (I ja II) muutaman tunnin iltasessiota/päiväsessiota NLP:n parissa, jolloin saat hieman pohjaa mitä se on ja mihin sitä voi käyttää. Kokeilemalla selviää.

Tästä voi olla mukava siirtyä NLP Practitioner-koulutuksen pariin, kun sellainen tulee sinun lähellesi. Kysy lisää, kerron mielelläni!

Hinnat:

NLP I ja II:

40€ / kerta/hlö

kummatkin yhteensä 80€ / hlö

Mikäli kokoat esim. työporukan, voimme neuvotella pakettihinnan.

Kumpaankin NLP-sessioon osallistuneet saavat 80€ alennuksen osallistuessaan minun NLP Practitioner -koulutukseen.

NLP Practitioner

16 päivää

NLP pitää sisällään joukon taitoja, joista saat käytännönläheisiä työkaluja omaan arkeesi, työhösi, vuorovaikutustilanteisiin ja hyvän kontaktin luomiseen. Myös omat tavoitteet selkiytyvät.

NLP toimii, kun haluat muuttaa omaa sisäistä maailmaasi ja sen kautta ajattelua, reaktioitasi sekä tunteita ja taitoja eri tilanteissa, esim. erilaisuuden huomaaminen ja ymmärtäminen laajenee. NLP:stä on saatu hyviä kokemuksia mm. esimiestyössä, opettamisessa, valmentamisessa sekä lasten kasvatuksessa.

NLP on ikaikainen tapa olla ja osata jotain, mitä me kaikki jo osaamme. Kaikki on jo tässä. NLP on myös pysähtymistä, rentoutumista ja ymmärrystä läsnäolon tärkeydestä.

NLP aloittaa elämässäsi myönteisen kierteen. Opit käyttämään eri aistikanavia, mielikuvien maailma rikastuttaa ja avaa tien uusille voimavaroille sekä lähentää intuitiiviseen ajatteluun. Kehon kieli tulee tutummaksi, koet, että keho ja mieli on sama. NLP:n avulla voimme luoda maailmanamme sellaisen kuin haluamme!

Koulutuksesta saat NLP Practitioner-todistuksen, jolla voit jatkaa NLP Master Practitioner-koulutukseen.

Koulutus järjestetään, kun ilmoittautuneita 6–8 henkilöä.

Ota yhteyttä jos haluat tietää lisää!



NLP Trainer

Työnohjaaja

Kognitiivisen
lyhytterapian
erityispätevyys

Luontoterapiaohjaaja

Kriisityöntekijä
(TENTS EU)

Kerron mielelläni enemmän:

Puh. 040-5465 970

anettehast@gmail.com

www.anettehast.com

Anette Hast