

# VALMENNUKSELLE ONNELLISUUTTA ARKIELÄMÄÄN!

*Oletko onnellinen?  
Tarvitsetko muutosta elämääsi?  
Elämäntaidon valmentaja auttaa sinua  
kohti parempaa elämää  
keskustelujen ja harjoitusten eli  
valmennuksen avulla.*



Olen Paula Fisk, koulutukseltani terveyden- ja sairaanhoitaja. Lisäksi olen suorittanut mm. NLP Practitioner -koulutuksen, logoterapian perusopinnot sekä yrittäjän ammattitutkinnon. MB-Elämäntaidon valmentajaksi valmistuin toukokuussa 2010. Työurani olen tehnyt OYS:ssa, jossa toimin yli 20-vuotta sairaanhoitajana. Nyt haluan auttaa ihmisiä toisella tavalla, valmentamalla.

## Valmennuksen avulla:

- Saat selkeän käsityksen siitä, mihin haluat olla menossa ja miten sinne pääset.
- Opit tekemään parempia päätöksiä ja valintoja.
- Arkeesi tulee suurempi tasapaino, stressittömyys ja mielekkyys.

## Mitä elämäntaidon valmennus on?

Valmennus edistää ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kyse ei ole terapiasta eikä neuvojen jakelusta, vaan valmentaja auttaa selvittämään, mikä on oikeasti tärkeää ja mihin kannattaa keskittyä. Valmennettava asettaa itse omat tavoitteensa, ja valmentaja tukee sekä rohkaisee uusiin oivalluksiin ja toimintamalleihin. Valmennus on ratkaisukeskeistä ja käytännönläheistä.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla selvitetään valmennuksen tavoitteet ja sen soveltuvuus asiakkaalle. Valmennuskertojen määrä sovitaan asiakkaan kanssa. Tunnin mittaiset, noin kerran viikossa pidettävät tapaamiset voivat olla henkilökohtaisia tapaamisia tai puhelinkeskusteluja. Työskentely on miellyttävää, innostavaa, kannustavaa sekä ehdottoman luottamuksellista.

*“Jos teet sitä, mitä olet aina tehnyt, saat sitä mitä olet aina saanut. Jos se mitä olet saanut, ei ole sitä mitä haluat, tee jotakin toisin mitä olet aina tehnyt”*

*Paula*