

IWELLO

Inspiring well-being!

YRITTÄJÄN HYVINVOINTIVALMENNUS

Yrittäjät
KESKI-SUOMI

Haemme yrittäjiä viime vuosina suuren suosion saaneeseen hyvinvointivalmennukseen! Valmennus alkaa 30.10. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa, jotka pääsevät IWELLOmetodin™ pohjalta rakennettuun, yrittäjille suunnattuun valmennukseen. Valmennuksen aikana opit huolehtimaan omasta hyvinvoinnistasi niin, että tasapaino yrittäjyyden ja oman elämän välillä löytyy.
Terve ja hyvinvoiva yrittäjä johtaa tervettä yritystä!

OHJELMA

Yrittäjän Hyvinvointikartoitus (ennakkotehtävä verkossa)

To 30.10.2019

Energinen valmennusstartti: Fyysinen jaksaminen ja ravitsemus ratkaisevat päivän energiatason ja ongelmanratkaisukyvyyn. Tietoisku ja energiaa tuovia käytännön harjoitteita. Valmentajana: Henna Kautto, työhyvinvoinnin asiantuntija, fyysinen valmentaja

To 14.11.2019

Kaikki lähtee palautumisesta. Stressi, palautuminen ja laadukas uni. Valmentajana: Satu Kettunen, stressin ja palautumisen asiantuntija, psykologi

Ti 26.11.2019

Itsensä johtaminen ja ajan hallinta. Yrittäjän onnistuminen on näistä tekijöistä kiinni. Käytännön valmennusta sekä konkreettista tekemistä. Valmentajana: Sanna Jämsén, ajanhallinnan valmentaja ja motivaatioasiantuntija

Valmennukset ovat klo 9.30-11.30 Jyväskylässä, Innovan tiloissa. Mikäli et pääse paikalle johonkin valmennuspäivään, saat materiaalin ja ohjeistusta erikseen valmentajalta.

LISÄTIETOJA

Oskari Vesterinen, oskari@iwello.fi

Sanna-Mari Hynninen, sanna-mari.hynninen@yrittajat.fi

HINTA
Keski-Suomen Yrittäjien
jäsen 129 €
Ei jäsen 259 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv. Yrittäjä voi vähentää vero-osuuden, sillä tämä valmennus on yrittäjän osaamisen kehittämistä ja työhyvinvointia.

Valmennuksen aikana on mahdollista hankkia yksilövalmennusta lisäpalveluna (nämä paketit erityishinnoin vain valmennuksen ajan):

Firstbeat-hyvinvointianalyysi ja yksilövalmennus erityishintaan 199 €

Monipuoliset yksilövalmennuspaketit omaan hyvinvointiin.

Kolme tapaamiskertaa 289 €

Valmennuksen sisältö varataan aiheista ravitsemus, liikunta, stressinhallinta tai palautuminen. Valmennukset voivat sisältää useita aiheita tai keskittyä yhteen aiheeseen.

Ilmoittaudu tästä mukaan 17.10. mennessä